

# สวัสดีชัยภูมิ Sawasdee CHIANGRAI

Travel | Lifestyle | Eat Out | Culture | People

vol. 1 issue 5 June 2012

## Chiangrai People

อาแป่ อามอ

อาช้านักสู้ ผู้บุกเบิกพงไพร

## Chiangrai Check In

Cultural Diversity and Campfire

at Five Tribes Long Neck Karen Village

## Chiangrai Artistic

「ブース」  
の芸術と生涯

# Chiangrai Ethnic

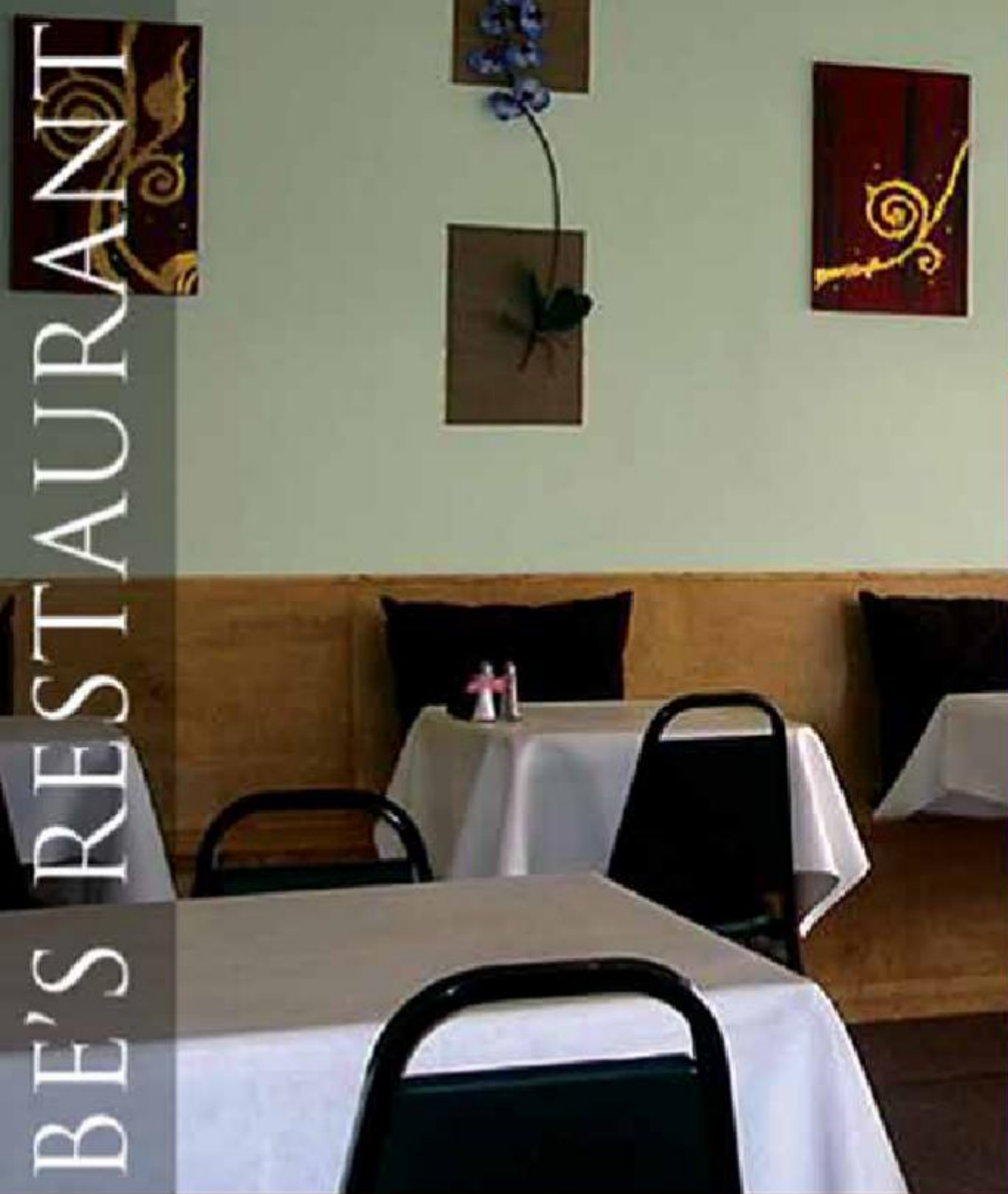
Free Copy



sawasdechiangrainmag.com



# BE'S RESTAURANT



## THAI • SUSHI

## NOODLE HOUSE

Bangkok Express Restaurant 11418 Montgomery rd, Cincinnati, OH 45249 Tel +1 513.530.0111

OPEN Mon - Fri: 11:00 AM - 3:00 PM, 5:00 PM - 9:00 PM, Sat: 11:00 AM - 2:00 PM,

2:00 PM - 9:00 PM, Sun: 11:00 AM - 9:00 PM

Downtown branch 12 W Court street, Cincinnati, OH 45202 Tel +1 513.381.2100

OPEN Mon - Fri: 11:00 AM - 3:00 PM



<http://www.thebangkokexpress.com>





# Baandam Gallery



## บ้านดำนแกลเลอรี

สถานที่จัดแสดงผลงานศิลปะ: แลจัดจำหน่ายสินค้า  
ที่ระลึกของ อ.ภวัญญ์ ดัชนี เช่น เสื้อยืด, กระเป๋า,  
ภาพพิมพ์, หนังสือ ฯลฯ โดยรายได้หลังหัก  
หักค่าใช้จ่าย เพื่อเป็นกองทุนหนุนนำรูปพิพิธภัณฑ  
บ้านดำน และเพื่อนักเรียน นักศึกษาศิลปะที่ขาดแคลน  
ทุนทรัพย์

เวลาเปิดทำการ เปิดทำการทุกวัน เวลา 8.00 - 17.30 น.  
333 Moo 13 Nang-Lae, Muang, Chiang Rai,  
57100 Thailand.  
Tel. / Fax : (66) 53 - 776 - 333  
Mobile : (66) 81-673-1155  
[www.thawan-duchanee.com](http://www.thawan-duchanee.com)

## "คุยจริงใจ สไตส์หมอชัย"

รายการที่จะมาเป็นกระบอกเสียงให้กับเกษตรกร

โดยคุณหมอชัย วัชรพงศ์

ที่จะมาวิเคราะห์ด้านเกษตร และ SME แก้ปัญหาให้กับเกษตรกรด้านกฎหมาย  
ตีแผ่การถูกเอาเปรียบของเกษตรกรไทยเพื่อการยกระดับเกษตรกรไทยสู่สากล  
รวมถึงบอกเล่าเรื่องราวต่างๆด้านการเกษตร และ SME  
ถ้าคุณคือคนไทย ลูกหลานเกษตรกรไทย พลาดไม่ได้ ทาง TNN 24 เรื่องนี้





## Sawasdee

ที่ดินแดนเหนือสุดในสยามชายแดนสามแผ่นดิน วันวานเคยเป็นที่หลบภัยจากสงครามและการเมืองของผู้อพยพจากประเทศเพื่อนบ้าน พวกเขาขอเพียง "ความสงบสุข" โดยแลกกับการปกป้องดูแลแนวเขตชายแดนเพื่อรักษาความสงบที่เรามีและมอบให้ ทุกวันนี้เราและเขาอยู่ร่วมกันอย่างสันติ พวกเขาเหล่านี้คือชาวไทยภูเขาที่อาศัยอยู่ในจังหวัดเชียงราย จังหวัดที่ได้ชื่อว่ามีกลุ่มชาติพันธุ์หลากหลายกว่าที่อื่นๆ ในประเทศ อาจเป็นเพราะเขตแดนรอยต่อระหว่าง 3 ประเทศ ไทย ลาว และพม่า การท่องเที่ยวของจังหวัดเชียงรายจึงมีมากกว่าแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ แต่ยังมีการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมที่ทำให้จังหวัดเชียงรายมีเสน่ห์และแตกต่างจากท้องถิ่นอื่นๆ

... วันเวลาเปลี่ยนแปลงไป ไม่มีใครอยู่กับที่ ...

ชนเผ่าในวันนี้ไม่ได้สวมชุดประจำเผ่าเพื่อแสดงตนตลอดเวลา แต่ความเป็นอัตลักษณ์ปรากฏอยู่ในขนบของพวกเข และในกิจวัตรประจำวันของแต่ละชนเผ่า บ้านที่เขาอยู่ อาหารที่เขากิน สิ่งที่เขาถวมน้ำ และกิจกรรมที่ทำเป็นประจำในทุกวัน

เรากำลังพูดถึง Chiangrai Ethnic เรื่องราวของกลุ่มชาติพันธุ์ที่มีอิทธิพลด้านการท่องเที่ยวของเชียงราย เป็นชาวไทยภูเขากลุ่มใหญ่ๆ ในจังหวัดอาทิ อาข่า, ลาหู่, เมี่ยน, ม้ง, ลีซอ และกะเหรี่ยง พวกเขาล้วนมีประวัติศาสตร์ของตนเอง และมีความสัมพันธ์กับคนในจังหวัดเชียงราย ก่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนผสมผสานวัฒนธรรมกันมานาน

ในบทสัมภาษณ์ของอาแป่ ชายชาวอาข่าผู้หนึ่ง (ติดตามอ่านได้ในคอลัมน์ People) บอกว่า ชนเผ่าต่างๆ ถือเป็นสินค้าทางวัฒนธรรมที่มีส่วนสำคัญให้เชียงรายมีชื่อเสียงต่อไปในอนาคต เป็นสิ่งที่ทำให้เชียงรายแปลกและแตกต่างจากท้องถิ่นอื่นๆ วันนี้ชนเผ่าพยายามรักษาวัฒนธรรมประเพณีอันเป็นเอกลักษณ์ของตนไว้โดยนำการท่องเที่ยวมาเป็นเครื่องมือบอกเล่า สืบสาน และทำให้คนรุ่นใหม่ หันกลับมาดูแลรักษาประวัติศาสตร์อันยาวนานของบรรพบุรุษ เป็นการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ที่นำไปสู่การพัฒนาการท่องเที่ยวอย่างยั่งยืน

ระหว่างการพัฒนาวัฒนธรรมของชาว ethnic ในจังหวัดเชียงราย สิ่งสำคัญสำหรับนักท่องเที่ยวคือ "ความรับผิดชอบและความเคารพ" ที่จะไม่รบกวน หรือทำความเสียหายแก่วิถีชีวิตของพวกเขา แต่มุ่งมั่นที่จะชื่นชม ศึกษา เรียนรู้ และเพลิดเพลินไปกับวัฒนธรรมชาติพันธุ์นี้

ขอให้เพลิดเพลินกับวัฒนธรรม ethnic อย่างมีวัฒนธรรมนะคะ

จิตนารถ พิชัยยา

Editor-in-Chief

### Owner

Sawasdee Chiangrai Media Group Co.,Ltd. บริษัท สวัสดิ์ เชียงราย มีเดีย กรุ๊ป จำกัด

สำนักงานเชียงราย 34/2 ถ.สันโค้งน้อย ต.รอบเวียง อ.เมืองฯ จ.เชียงราย 57000 Tel. 081-818-9686, 089-747-5683

สำนักงานกรุงเทพฯ 82/144 อาคารซีดีโฮม ชั้น 5 หมู่ 8 ถ.รัตนธิเบศร์ ต.บางกระสอบ อ.เมืองฯ จ.นนทบุรี 11000

e-mail : sawasdeechiangraimag@gmail.com www.sawasdeechiangraimag.com



Sawasdee Chiangrai Magazine

สงวนลิขสิทธิ์ บริษัท สวัสดิ์ เชียงราย มีเดีย กรุ๊ป จำกัด

## Sawasdee CHIANGRAI team

**Editor-in-Chief** Jittanart Pichaiya จิตนารถ พิชัยยา

**Assistant Editor** Puriwat Boonnak ภูริวัต บุญนัก

**Editorial Staff & Proofreader** Rattikarn Jarountong รัตติกาล เจริญทอง

**Art & Photo Director** Nutnatee Maneerat นัทธนี มณีรัตน์

**Graphic Designer** Taweewat Na Chiangmai ทวีวัฒน์ ณ เชียงใหม่

**Columnist** ว. วชิรเมธี, กระจำใจ, Mint, วิชญชนทร์ สุพลพิเชษฐ์,

**General Manager** Naishanan Maneerat ณัชชนันท์ มณีรัตน์

**Sales & Marketing Director** Sonsakon T. Kitwiboon สรskon กิจวิบูลย์

**Public Relations Director** Anchalee Tanong อัญชลี ทะนง

**Public Relations Manager** Yanin Tungboontina ญาณิน ตั้งบุญธินา

**Client Service Manager** Parnop Parkomkiat ปานพ ปากกรเกียรติ

**Account Executive** Utsanee Techapitu อุษณีย์ เตชะปิตุ

### Consultants

พระมหาวุฒิชัย วชิรเมธี (ว. วชิรเมธี)

ยุทธนา จิตรอบอารีย์ ผอ. ท่าอากาศยานแม่ฟ้าหลวง เชียงราย

บัณฑิต มณีรัตน์ ประธานสภาทนายความจังหวัดเชียงราย

สมจิตต์ มณีรัตน์

สมบูรณ์ ธรรมลังกา

เบญจพร พิชัยยา

### Printed

ขอบพิมพ์ 14/1 หมู่ 11 ถ.หนองบัว ต.รอบเวียง อ.เมืองฯ จ.เชียงราย 57000

โทร. 053-746756

### Distributor

บริษัท วัน ฟอว์ ออล ออแกไนเซอร์ จำกัด 18/101 หมู่ 2 ถ.งามวงศ์วาน ต.บางเขน

อ.เมืองฯ จ. นนทบุรี 11000

## CONTENTS



People 30

- 6 Chiangrai Society | 10 Chiangrai Secret
- 12 Chiangrai Relaxing | 13 Chiangrai Artistic
- 14 Chiangrai Check In | 16 Chiangrai CoverStory
- 22 Chiangrai Delicious | 23 Chiangrai BitterSweet
- 24 Chiangrai Special | 26 Chiangrai Sweet
- 28 Chiangrai FreeSpace | 30 Chiangrai People
- 34 Chiangrai LastPage



Cover Story 16



# Contributors



ว. วชิรเมธี

● แทบจะไม่มีใครในสยามประเทศที่ไม่รู้จักท่าน ว. วชิรเมธี พระนักคิดนักเขียน ที่มีพื้นเพ ณ เชียงของ เข้ามาว่าเรียนปริยัติธรรมที่วัดพระสิงห์ เชียงราย ก่อนจะย้ายไปฝึกปรีชาต่อที่วัดเบญจมฯ กรุงเทพฯ จนสำเร็จเปรียญธรรม 9 ประโยค ซึ่งถือว่าสูงสุดของการศึกษาด้านภาษาบาลี ● ปี พ.ศ. 2547 ท่าน ว.วชิรเมธี ได้เขียน หนังสือ “ธรรมะคิดปีก” ออกสู่สายตาประชาชน ซึ่งได้รับความนิยมอย่างล้นหลาม จากนั้น “ธรรมะหลับสบาย” และ “ธรรมะดับร้อน” ก็ตามออกมา ซึ่งเพียงช่วงเวลาไม่นานชื่อของ ว. วชิรเมธี ก็โด่งดังยิ่งกว่าพลุช่วงเทศกาลลอยกระทง จึงไม่แปลกที่ใครๆ จะเรียกขานท่านว่า “พระดารา” ● ปัจจุบัน ท่าน ว. วชิรเมธี บัณฑิตสร้าง “ไร่บุญตะวัน” ที่เชียงรายบ้านเกิดให้เป็นสถานวิปัสสนาสากล และยังได้ก่อตั้งมหาวิทยาลัยพุทธเศรษฐศาสตร์ เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้และปฏิบัติธรรมสำหรับผู้คนทุกหมู่เหล่าอีกด้วย ● “ของฝากจากไร่บุญตะวัน” คือชื่อคอลัมน์ที่ท่านกรุณาจรดปากกาให้กับ ลวัลดี เชียงราย

● เธอบอกว่าไม่อาจที่จะเรียกตัวเองว่า นักเขียน เป็นได้แค่ นักอยากเขียน ขอให้ได้เขียน และจะดีใจที่สุดเมื่อมีคนอ่าน และคนอ่านได้รับสิ่งดีๆ มีความชื่นบานในหัวใจ ● กระจำใจ เป็นครูภาษาไทยด้วยใจรัก หลงรัก “ถ้อยคำ” ทุกคนที่รักใจ และมีความสุขมากกับการสอนหนังสือ ● แม้เป็นพื้นเพของนักเขียน แต่ใจที่ได้อยู่ร่วมกับคนเชียงราย เปิดนครเชียงรายให้เป็นที่พักและรู้จักของคนบ้านอื่นเมืองอื่น เพราะรักคนเชียงรายและเมืองเชียงราย ● กระจำใจ เขียนอาชีพที่จะบอกนามจริง แต่ด้วยน้ำใจจริง จึงอยากคารวะคนอ่านด้วยการบอกว่า กระจำใจ – ครูเบญจพร พิษยยา สอนภาษาไทย ที่โรงเรียนสามัคคีวิทยาคม อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย



กระจำใจ



วิชชเชนทร์ สุรพลพิเชษฐ์

● เกิดที่เมืองไทย แต่ไปเติบโตใหญ่ในต่างแดน หลายๆ ประเทศ เนื่องจากต้องติดตามมารดาซึ่งเป็นนักการทูต ไปประจำการในประเทศต่างๆ ประสบการณ์การใช้ชีวิตจึงมีหลากหลาย ที่น่าทึ่งก็คือ ตอนอายุ 15 ปี เขาได้มีโอกาสไปเที่ยวจังหวัดต่างๆ ในเมืองไทยมากถึง 71 จังหวัด! ● วิชชเชนทร์หลงใหลในชมศิลปะและวัฒนธรรมล้านนาเขามากๆ ถึงขนาดเคยไปเรียนรู้การอ่านตัวอักษรล้านนากับพระสงฆ์ทางเหนือมาแล้ว ● วิชชเชนทร์เคยทำงานที่โครงการพัฒนาโดยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เชียงรายจนรู้สึกเหมือนเป็นบ้านหลังที่สองเลยทีเดียว ● ปัจจุบัน วิชชเชนทร์ฯ เป็นนักการทูต ทำงานที่กระทรวงการต่างประเทศ ทว่าความรักในการเดินทางและท่องเที่ยวยังเต็มเปี่ยมมีเชื้อมคลาญ เขายังคงหาเวลาเดินทางไปเยือนจังหวัดต่างๆ และสถานที่ท่องเที่ยวทางธรรมชาติอยู่เสมอ

● มินต์ คือชื่อเล่นของ ญาณิน ตั้งบุญธินา หญิงสาวหน้าตาบ๊องแสบ่นารักราวตุ๊กตา เรียนจบวิชาการแพทย์จากมหิดล ไม่มีใครเชื่อว่าเธอจะชอบละทิ้งสิ่งที่เรียนมา 4 ปี เพื่อเอาดีด้านการทำขนมฝรั่ง ● มินต์หลงรักการขนมตั้งแต่เริ่มจำความได้ จึงไม่แปลกที่เธอจะบอกใครต่อใครว่า ความฝันสูงสุดในชีวิตนี้คือ การเปิดร้านขนม ● ในวัยเด็ก มินต์เริ่มทำขนมจำพวกคุกกี้ แล้วก็บังคับให้คนรอบข้างชิม ● เมื่อเรียนจบมณฑลจึงเริ่มต้นทำขนมอย่างจริงจัง จังๆ แต่กว่าขนมแต่ละอย่างจะออกมาได้อย่างใจคิด ต้องใช้เวลาสองสัปดาห์ลองถูกลองผิดนานหลายนาน บางสูตรใช้เวลาทำ 2 ปี! ● ปัจจุบันมินต์เป็นเจ้าของร้านขนมแสนอร่อยชื่อ Patisserie Eliza ตั้งอยู่บนชั้น 2 เซ็นทรัลพลาซ่า เชียงราย ● คอลัมน์ Chiangrai Sweet คือการบอกเล่าเรื่องราวและสูตรการทำขนมที่เธอสังสรรค์และเรียนรู้มาด้วยตัวเองชนิดไม่มีเม้ม! เพื่อผู้อ่าน ลวัลดี เชียงราย โดยเฉพาะ



Mint

@lickar

โลกเสมือนผสานโลกจริง

AR หรือ Augmented Reality คือเทคโนโลยีที่ผสานโลกความเป็นจริงกับโลกเสมือนไว้ด้วยกัน ผ่านอุปกรณ์อย่าง เว็บแคม, กล้องมือถือ, คอมพิวเตอร์ รวมไปถึงการใช้ซอฟต์แวร์ต่างๆ ทำให้ภาพที่มองเห็นเป็นแบบ 3 มิติ ซึ่งเป็นวิธีใหม่ในการเข้าถึงข้อมูล ปัจจุบันผู้คนคุ้นเคยกับ search engine แต่ยุคสมัยกำลังจะเปลี่ยน เมื่อมีการใช้ AR แพร่หลายมากขึ้น

จุดเด่นของ AR คือทำให้ได้ข้อมูลเฉพาะเจาะจงมากขึ้น ง่ายขึ้น และมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น คุณจะรู้ได้ทันทีว่ามีร้านอาหารใดบ้างอยู่ละแวกใกล้เคียง มีคำวิจารณ์ใดบ้างที่ผู้ใช้คนอื่นๆ พูดถึง มีโปรโมชั่นอะไรบ้าง มี Wi-Fi ฟรีไหม รวมถึงข้อมูลอื่นๆ ที่น่าสนใจ ข้อมูลทั้งหมดนี้จะแสดงขึ้นทันทีที่ใช้ AR

AR จะทำให้ทุกอย่างง่าย และสนุกมากขึ้น ตั้งแต่การเล่นเกมไปจนถึงการท่องเที่ยว ช็อปปิ้งไปจนถึงอุปกรณ์ไฮเทค เครื่องช่วยสังคมออนไลน์ต่างๆ นอกจากนี้ในอนาคต AR จะถูกนำไปใช้ในสาขาอาชีพต่างๆ มากขึ้น เช่น ในวงการแพทย์ จะสามารถมองเห็นผลสแกนภาพตับอ่อนของคนไข้ได้เลย ทำให้การมองเห็นผลเอกซเรย์ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมองเห็นภายในของร่างกายคนไข้ ทำให้การตรวจวินิจฉัยได้ละเอียดยิ่งขึ้น Ori Inbar บรรณาธิการของบล็อก The Games Alfresco กล่าวไว้ว่า ความมหัศจรรย์ของ AR คือการนำโลกทั้งสองรวมไว้ด้วยกัน โดยวางโลกหนึ่งไว้ด้านบนอีกโลกหนึ่ง มันเป็นที่ลุดของข้อมูลที่เกี่ยวข้องเฉพาะกับสภาพแวดล้อมและสัมพันธ์กัน ภายในสิบปีนี้ ทุกคนจะใช้ AR สัมผัสโลกในแบบที่มีความหมายมากยิ่งขึ้น

1  
Download  
Clickar  
(Free)



2  
Hold your phone  
up to the logo



3  
Interact,  
discover, play, engage



www.clicknect.com



# Chiangrai Society



**12/05/55**

ละครเวทีเวทีโชว์ Ho ครั้งที่ 21 "Season"

โดยชมรมนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

จังหวัดเชียงราย

@หอประชุมใหญ่โรงเรียนเทศบาล 6 นครเชียงราย



**19-20/05/55**

ม.ราชภัฏเชียงรายได้รับรางวัลเทคนิคยอดเยี่ยมจาก

งานแข่งขันหุ่นยนต์ ส.ส.ท ชิงแชมป์ประเทศไทย

ระดับอุดมศึกษาปี 2555 @MCC Hall

เดอะมอลล์ บางกะปิ กรุงเทพฯ





**18/05/55**

งานกิจกรรมการมอบของขวัญเหลือ  
ลูกค้านาคารออมสิน  
@อำเภอแม่สาย



**28/05/55**

งานอบรมโปรแกรมบัญชีสำหรับสถาบันการเงินชุมชน  
สนับสนุนโดย ธนาคารออมสิน  
@องค์การบริหารส่วนจังหวัดเชียงราย



**01/06/55**

Star Road Show  
Meet & Greet กับนักแสดงนำจากภาพยนตร์เรื่อง  
I MISS U รักฉันอย่าคิดถึงฉัน  
@ Central Plaza Chiangrai





## 02-03/06/55

100 years before the birth of Doraemon

@ Central Plaza Chiangrai



## 05/06/55

“รักษณ์พลังงานรักษณ์สิ่งแวดล้อมโลก”

วันสิ่งแวดล้อมโลก @ชุมชนบ้านปางสา

ต.ป่าตึง อ.แม่จัน จ.เชียงราย





# สบัณงาแซ่บ โตก

“กินดี ยืนแล้ว แยกแก้วมาเหี๊ยตนะ”

ฟังดนตรีสบายๆ ต้มดื่อกับรสชาติอาหาร  
และเครื่องต้ม นานาชนิด  
บรรยากาศสบายๆ เป็นกันเอง



226/50-55 ถ.สันติสุขน้อย ซอย 6 ต.รอบเวียง อ.เมือง  
เชียงราย 57000  
โทร. 053-712290, 053-716440, 053-711869  
www.sabun-nga.com

เปิดให้บริการทุกวัน ตั้งแต่เวลา 17.00 น. - 23.00 น.  
ดนตรี สะล้อ ซอ ซึง เริ่มบรรเลง 19.00 น.  
การแสดงเริ่ม 19.30 น. - 20.30 น.



ก้าวแรก...ก้าวที่มั่นคง  
ก้าวที่สำคัญ...แห่งการเป็น

ตนจบดบพระราชา ข้างจบดบแผ่ขติข

The People's University

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

<http://www.cru.in.th> , t. +66(0)53 776 000 , f. +66(0)53 776 001



## ตำนานดวงดาวบนดอยปู่ไข่

เรายืนอยู่บนลานกว้าง บนยอดดอยที่โอบล้อมด้วยภูเขาป่าต้นน้ำ ด้านล่างเป็นหมู่บ้านลาหู่ ที่อพยพมาจากมองโกเลียเมื่อ 200 ปีก่อน - "ดอยปู่ไข่" ตั้งตามชื่อของนายปู่ไข่ มูเซอ ผู้นำหมู่บ้านลาหู่ในขณะนั้น ปัจจุบันเขาคือชายชาวลาหู่อายุ 100 ปี ผู้อาวุโสที่สุดในหมู่บ้าน

บนจุดชมวิวดอยปู่ไข่ เมื่อก่อนเคยเป็นพื้นที่สาธารณะ เป็นป่ากล้วยของคนในหมู่บ้าน จนเมื่อปี พ.ศ. 2553 เทศบาลนครเชียงรายเข้ามาปรับปรุงพื้นที่บริเวณนี้ให้เป็นแหล่งท่องเที่ยว มีบริการที่พักแบบกางเต็นท์ บนยอดดอยที่มีอากาศเย็นตลอดทั้งปี มีจุดชมวิวยามทะเลหมอกยามเช้า และชมดาวบนดิน - แสงไฟจากเมืองเชียงรายยามค่ำคืน



ว่ากันว่าโลกของเราเคยมีดวงจันทร์ดวงดวงที่ไม่เคยแยกห่างจากกัน แต่ดวงหนึ่งหลงไหลในแสงเจิดจ้าของดวงอาทิตย์ จึงเลื่อนตัวตามไปและแยกออกมาในที่สุด ดวงจันทร์อีกดวงวิ่งตามหาไปทุกหนทุกแห่งแต่ก็ไม่พบ มันจึงตัดสินใจระเบิดตัวเอง เพื่อให้ชิ้นส่วนเล็กๆ น้อยๆ เหล่านั้นกระจายตัวตามหาดวงจันทร์ที่หายไป เศษเสี้ยวเหล่านั้นเปล่งประกายแสงที่เหลืออยู่น้อยนิดเพื่อส่งให้ถึงดวงจันทร์ที่หายไป เป็นแสงพร่างพรายเต็มท้องฟ้า ดินที่ดวงจันทร์จรัสแสงมากที่สุด ดินนั้นท้องฟ้าไร้ดวงดาว แต่หากมีเมฆลอยบดบังดวงจันทร์จนหมดสิ้น ดินนั้นเราจะได้เห็นดวงดาวทอแสงเต็มท้องฟ้า

คำคืนในฤดูฝนบนจุดชมวิวดอยปู่ไข่ เมฆฝนลอยอยู่เต็มฟ้าไร้เงาของแสงจันทร์ที่หลงไหลในแสงของดวงอาทิตย์และแสงของดวงดาวบนท้องฟ้าที่ส่งถึงดวงจันทร์ที่หายไป แต่ในเวลานี้เราได้เห็นแสงไฟจากตัวเมืองเชียงราย ทอประกายระยิบระยับราวกับดาวบนดิน การที่ปู่ไข่เลือกอพยพชาวลาหู่มาตั้งรกรากบนดอยนี้ อาจเป็นเพราะค้นพบความลับอันลวงงามของสถานที่ที่เต็มไปด้วยพลัง ของธรรมชาติ มีลมจากยอดดอยที่พัดเย็นตลอดทั้งปี

มีป่าต้นน้ำอันอุดมสมบูรณ์ และมีชีวิตที่สงบสุข เรียบง่าย เป็นเอกเทศจากความวุ่นวายใดๆ ห่างจากความเจริญของแสงไฟในเมืองเชียงรายเพียง 15 กิโลเมตรเท่านั้น

ดอยปู่ไข่ ตั้งอยู่ที่หมู่ 13 บ.หัวฝาย ต.บ้านดู่ อ.เมือง จ.เชียงราย มีบริการที่พักแบบกางเต็นท์และโฮมสเตย์ พร้อมกิจกรรมท่องเที่ยวเดินชมป่าต้นน้ำบนดอยเลือกชมมา

## โดิ・ปู่・คายにある星の伝説



私たちが山頂の平地に立っている。ここは山と水源である森に囲まれ、下に200年前にモンゴルから引っ越してきた人々の村がある。その村の名前は『ラフ』(Lahu)と呼ばれ、この山頂の名前も当時の村長の名前から名づけられ、『ドイ・ปู่・คาย』と言う山頂になった。「ドイ」は山頂の意味で、「ปู่・คาย」その村長の名前である。現在の「ปู่・คาย」はもう100歳になって、村の一番年上の男性の高齢者である。

ドイ・ปู่・คายのビューポイントの上は村のパナナ牧場であつたが、2010年にチェンライ市当局はここを開発し、テントサービスなどを用意して、夜の町の光と朝の雲海が見られるビューポイントのある観光地になった。

ある伝説によると、我々の地球は二つの月が持っていた。しかし、ひとつは太陽の光に憧れてきて、太陽に地下付くように流れて、もう一つの月から離れてしまった。そして、離れられた月はどこまで探していても全然見つけられない。結局自分を爆発して、ばらばらの破片になった。その何百万個もある破片は自ら光を光って、太陽に追った月が見えるように今まで夜空でピカピカ光っている。月が明るく光る夜は星の光が全然見えないが、月の光がない夜なら星の光もいっぱい見えるでしょう。

梅雨の夜、ドイ・ปู่・คายのビューポイントにて、空は雨雲が沢山浮いていて、太陽の光に憧れる月の光でも、それらの星の光でも見えない夜である。しかし、チェンライの町からの光はまだ見える。地面の星のように輝いている。ปู่・คายがここに引っ越ししてきて、ここで村を作った理由はたぶん、自然にある美しさを感じたわけでしょう。冷静な生活は現在でもこの涼しい山頂で進んでいける。

by coffeehead



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่  
เทศบาลตำบลบ้านดู่  
โทรศัพท์ 053 - 703653 หรือติดต่อ  
ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้านปู่ไข่  
คุณสิทธิพล ปัญญาวาทีต (ทอ)  
โทรศัพท์ 087 - 1582534



บริการห้องพัก 7 ห้อง พร้อมด้วย  
ห้องครัวขนาดใหญ่ ห้องสมุด ห้องนั่งเล่น  
ห้องอาบน้ำพร้อมเครื่องทำน้ำอุ่น และ  
สวนหย่อมพักผ่อนหย่อนใจ

### บริการฟรี

- อาหารเช้า
- จักรยาน
- wifi
- มุมเครื่องดื่ม ชา กาแฟ ตลอดทั้งวัน



### Chezmoi Handicraft & Homestay

34/2 moo 15 Sankhongnoi Rd., Robwiang, Muang, Chiang Rai 57000  
tel. 089-7475683, 080-4444579, 089-1485257

[www.chezmoimychome.com](http://www.chezmoimychome.com)

email : [chezmoimychome@gmail.com](mailto:chezmoimychome@gmail.com)

facebook : [chezmoimychome](https://www.facebook.com/chezmoimychome)



เงินฝากเพื่อเรียก  
คืนดอกเบี้ยสูงถึง 3% ต่อปี  
ให้คุณได้เก็บออมและมีเงินใช้จ่าย  
หมุนเวียนตลอดเวลา

**เงินฝากเพื่อเรียก  
พิเศษ 11 เดือน**  
ดอกเบี้ยสูง 3% ต่อปี



เริ่ม 20 เมษายน ถึง 31 กรกฎาคม 2555





## โกคาร์ตภูเขา

สามล้อสันไถ ย้อนกลับไปสู่วัยเยาว์

ในวันที่เกิดอาการเบื่อๆ เซ็งๆ กับสิ่งรอบข้าง ให้ลองนึกถึงเวลาที่ดีที่สุดหนึ่งในนั้นของเราคือความทรงจำวัยเยาว์ เราเคยเพลิดเพลินกับสนามเด็กเล่นที่มีเครื่องเล่นมากมาย พืชพันธุ์ที่อาบ่า ที่หมู่บ้านห้วยแก้ว ทำให้เรานึกถึงความทรงจำในวัยเด็ก และช่วงเวลาที่ดีที่สุดอีกครั้ง

พิพิธภัณฑ์อาบ่าที่แตกต่างจากพิพิธภัณฑ์ทั่วไปตรงที่เราสามารถมีส่วนร่วมและสนุกสนานไปกับการละเล่นของชาวอาบ่าที่ไม่ได้มีไว้เพียงตั้งโชว์ แต่สามารถนำมาเล่นได้ ชาวอาบ่าเรียกของเล่นชิ้นนี้ว่า "กาค้ำ" หรือสามล้อภูเขา ประดิษฐ์โดยฝีมือ อาแม ผู้ก่อตั้งพิพิธภัณฑ์อาบ่า

อาแมเล่าว่า สมัยก่อนสามล้อภูเขาทำหน้าที่สารพัดประโยชน์ สามารถบรรทุกของ เป็นยานพาหนะ หรือแม้กระทั่งสร้างความบันเทิง โดยเฉพาะอย่างหลังเป็นที่นิยมมากในหมู่เด็กชาวเขา ยามว่างก็นัดเจอเพื่อนพากันมาเล่นหลายๆ คน เพิ่มความสนุกด้วยการทำดวลแข่งกัน กติกาที่ง่าย ๆ ใครไปไกลที่สุดเป็นผู้ชนะ

ความสนุกของการเล่นสามล้อภูเขาเริ่มตั้งแต่การประดิษฐ์โดยการเลือกใช้ไม้เนื้ออ่อนเพราะตัดง่ายและน้ำหนักเบา นำมาประกอบกันเป็นรูปสามเหลี่ยม มีล้อด้านหน้า 1 ล้อ และด้านหลังอีก 2 ล้อ ข้างขวาทำจากไม้ไผ่เหลาเป็นวงกลม เจิมรูดไม้เข้าไปตรงกลางเพื่อเพิ่มความแข็งแรงอีกเท่าตัว นอกจากนี้ยังมีอุปกรณ์เสริมพิเศษ นั่นคือเปลือกไม้มีลักษณะคล้ายยางจะบีบที่นำมาเคี้ยวหรือบดแล้วทาที่ล้อ เป็นเทคนิคที่ทำให้สามล้อของคุณวิ่งนำใครๆ

วิธีเล่นก็ง่ายแสนง่าย แค่นำสามล้อภูเขาขึ้นไปยังเนินสูง ยิ่งสูงเท่าไรก็ยิ่งเพิ่มความท้าทายและความหวาดเสียว นั่งให้กระชับบนสามล้อภูเขา มือทั้งสองข้างแตะที่ไม้ด้านหลัง เท้าทำหน้าที่บังคับทิศทาง จากนั้นก็สุดลมหายใจลึกๆ แล้วปล่อยให้สามล้อภูเขาไถลงตามแรงโน้มถ่วงของโลก

ยังมีกิจกรรมอื่นๆ ในพิพิธภัณฑ์อาบ่าที่รอให้คุณไปสัมผัส อาทิ ไม้กางเขน (หม้อห่อ), ยิงหนังสติ๊ก, ไล่ชิงช้า เป็นต้น

ในวันที่ต้องการความผ่อนคลาย ลองหาโอกาสมาเยี่ยมชมพิพิธภัณฑ์อาบ่า จะมาเที่ยวคนเดียว หรือชักชวนเพื่อนฝูงมาผ่อนคลายปลดปล่อยความเป็นเด็ก ให้ความสดใสกลับคืนมาอีกครั้งได้ที่นี่ ... พิพิธภัณฑ์อาบ่า

### Mountain Tricycle – Slide back to days of youth

When we feel lost in the world of adults, burdened with heavy duties and responsibilities, recalling childhood memories in the playground full of playthings is indeed a splendid escape from present. If you miss those good old days, we invite you to relax at "Akha Museum" at Huay Kaew Village, an extraordinary museum that has not only "DO TOUCH" signs, but also "DO PLAY" and "DO ENJOY".

Apart from giving knowledge about Akha lifestyle, culture and traditions through objects exhibited, what is distinct here is that visitors can play and enjoy playthings and toys of Akha tribe in the museum. One of the creations is "Ga-Kha" or a mountain tricycle which Mr. A-Mae, the founder of Akha Museum, explained to us that besides being a vehicle, a Ga-Kha can also be a plaything for children, who love to challenge one another in Ga-Kha races.

To build a speedy Akha mountain tricycle, Ya-Soa, the softwood which is flexible and lightweight, is used. When all parts are assembled, please do not forget to install the ball bearing created from bamboo wood to double the speed. If your Ga-Kha is not fast enough, try using resin from a tree bark as the lubricant to smear on the wheels. After that it is time for a fun race, which a start point is often on the hill. Each challenger firmly fastened oneself on a tricycle and hold on the wooded handle behind tight. Feet are for guiding directions. When ready for the ride, take a deep breath and slide the tricycle down the hill.

There are still more activities to enjoy and learn here apart from a Ga-Kha ride, for instance, mangrove wood (Mor Nor), slingshots and swings. On your holiday or in the time you need relaxation, please come visit Akha museum, release your inner child and your day will be brightened with liveliness. by pamelyn



ห่างจาก จ.เชียงราย 28 กม.

ใช้ทางหลวงหมายเลข 1211 ตามถนนแม่ฟ้าหลวง  
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่

คุณ อาแม อาโม 131/7 คอยาง เชียงราย  
โทร. 085-7092588, 088-4127368

e-mail : amae.amow@gmail.com





# ศิลปะของบุลลีกับชีวิตของบุลลี

ตั้งแต่สมัยที่บุลลียังเป็น อาบูหนัว (ภาษาอาข่าแปลว่า เด็กผู้หญิง) ในสมุดของเธอ หนังสือเรียนทุกเล่ม ก็เต็มไปด้วยภาพวาดแทนที่จะเป็นตัวหนังสือ บุลลี เป็นสาวชาวอาข่าที่ใช้ศิลปะบอกเล่าเรื่องราวของคนอาข่า ภาพวาดส่วนใหญ่เป็นรูปหน้าคน เธอบอกว่าเพราะใบหน้าของคนเต็มไปด้วยความคิดและความรู้สึก การแสดงออกทางอารมณ์มีมากกว่าต้นไม้ใบหญ้า มองแล้วน่าค้นหา ผลงานชิ้นโดดเด่นของเธอคือ “อะมามะตะ” คำานของชาวอาข่าที่เชื่อว่าคนเรา เป็นลูกครึ่งผียักษ์ผู้หญิงมีนม 7 เต้า แม่คนแรกของชาวอาข่ากับพ่อที่เป็นคน เป็นลาเหตุให้คนเราบางที่ก็เหมือนผี บางที่ก็โมโห บางที่ก็ดีมีความสุขเหมือนเป็น ลูกครึ่ง พ่อคนเราตายไปก็เป็นผู้วิญญาณไปอยู่กับแม่ หรือ อะมามะตะ ความเชื่อนี้ ยังปรากฏอยู่ในวิถีชีวิตของชาวอาข่าที่ยังคงนับถือผีบรรพบุรุษกันอยู่ ในผลงาน ของบุลลีก็เช่นกัน เธอมักจะบอกเล่าเรื่องราวเหล่านี้จากเสียงที่เธอได้ยิน ผ่าน จินตนาการ ความคิด ประสบการณ์ และเรื่องราวของคนอื่นๆ ที่เธอประสบ พบเจอ ถ่ายทอดมาเป็นผลงานศิลปะ ด้วยสี ด้วยภาพ

“ศิลปะมันเหมือนจิตวิญญาณของเขา มันมีตัวตนของเขา เป็นอะไร ที่มหัศจรรย์ เพราะมันมีสีสันเยอะ โลกศิลปะเป็นโลกที่น่าค้นหา มนุษย์เราอยู่กับ ศิลปะมันก็ตื่น เวลาเราเสียใจ เราพูดไป มันมีสีสันที่มหัศจรรย์ บางทีรูปเล็ก นิดเดียว แต่เราดูเป็นรูปใหญ่มาก เวลาเราดูก็จะจินตนาการเอาเองว่ามีความสุข มีสีสัน เราไม่ต้องคิดอะไรเยอะๆ โลกมันมีเยอะ แต่เราไม่ต้องคิดอะไร เราคิด แค่ตรงนั้น มีสีเหลือง สีแดง สีส้มๆ ไม่มีอะไรเยอะแยะ”

บุลลีเริ่มวาดภาพอย่างจริงจังกว่า 3 ปี จากการชักชวนของอาจารย์สอน ศิลปะท่านหนึ่ง และ อาทุ่ ผู้อำนวยการสมาคมอาข่าเชียงราย ที่สนับสนุน ให้บุลลีทำงานศิลปะเพื่อเผยแพร่วัฒนธรรมชนเผ่า จนเกิดเป็นนิทรรศการงาน ศิลปะครั้งแรกของบุลลีที่อังกฤษแกลอรี่ หลังจากนั้นชื่อของเธอก็เป็นที่ยกในหมู่ ศิลปินเชียงราย และทำให้เรื่องราวของชาวอาข่าเป็นที่แพร่หลายในวงกว้างขึ้น

“จิตวิญญาณของศิลปะก็ดูแลเราอยู่ เราไม่ได้ทำงานอยู่คนเดียว วิญญาณ ของศิลปะเขาก็อยากให้เราทำงานเหมือนกัน รูปศิลปะก็เหมือนชีวิต คนเรานั้นแหละ เหมือนทุกอย่าง ชีวิตเราเลือกเกิดไม่ได้ แต่บางทีชีวิตมันเป็น ของเรา”

วันวาน...เธอคือเด็กหญิงชาวอาข่าที่ชอบวาดรูป วันนี้...เธอคือศิลปิน

ที่วาดภาพสะท้อนเรื่องราวของชาวอาข่า วันพรุ่งนี้บุลลีก็ยังจะวาดรูปศิลปะ และวาดภาพต่อไปเรื่อยๆ จนเมื่อหมดลมหายใจ ศิลปะของบุลลีจะยังคงอยู่ เพื่อบอกเล่ามุมมองความคิดของเธอ ณ ห้วงเวลาหนึ่งให้คนรุ่นหลังได้รับรู้

## 「ブース」の芸術と生涯

アブヤー（アカ族語：女兒の意味）の頃に、彼女の教科書と ノートに書かれたのは文書ではなく、手で描いた絵画ばかりであった。

「ブース」とは絵画でアカ族のことを表している女性の名前である。人間の顔に考えや気持ちがいっぱい伝えられていると思うため、彼女の殆どの作品はポートレート絵画になった。彼女の一番目立つな作品はアカ族の伝説に基づいた『アマーマタ』という作品である。その伝説はアカ族の祖先について語り、男性の人間と七つの乳房を持つ 女鬼がその祖先という粗筋である。人間はいろいろな感動を持つのも そのような祖先から生まれてきたと信じられている。

アカ・チェンライ会会長であるアトゥー氏と芸術の先生の誘い によって、ブースはほぼ3年間かけ、絵画の道を本格的に始めてきた。最近、イギリスギャラリーで彼女の最初の作品展示会が行われた。そこで、彼女の名はチェンライ県の芸術界に広がってきた。アカ族の ことも広く知られてきた。

「芸術と言う物にも靈魂があると思う。私はひとりで仕事 しているわけではなく、その靈魂もいつも見守っていると信じる。 芸術の靈魂も私に仕事して欲しいでしょう。」

昔は描くのが好んだアカ族の女兒であったブースは今、アカ族を 描いている芸術家である。明日もいつまでも描き続けて、それらの作品 を通じて後人に彼女の考えが広く伝えていくように。

by coffeehead





# Chiangrai Check In

## วิถีชีวิตหลากหลายวัฒนธรรม และการตั้งแคมป์ไฟ

### @ บ้าน 5 ชนเผ่ากะเหรี่ยงคอยาว

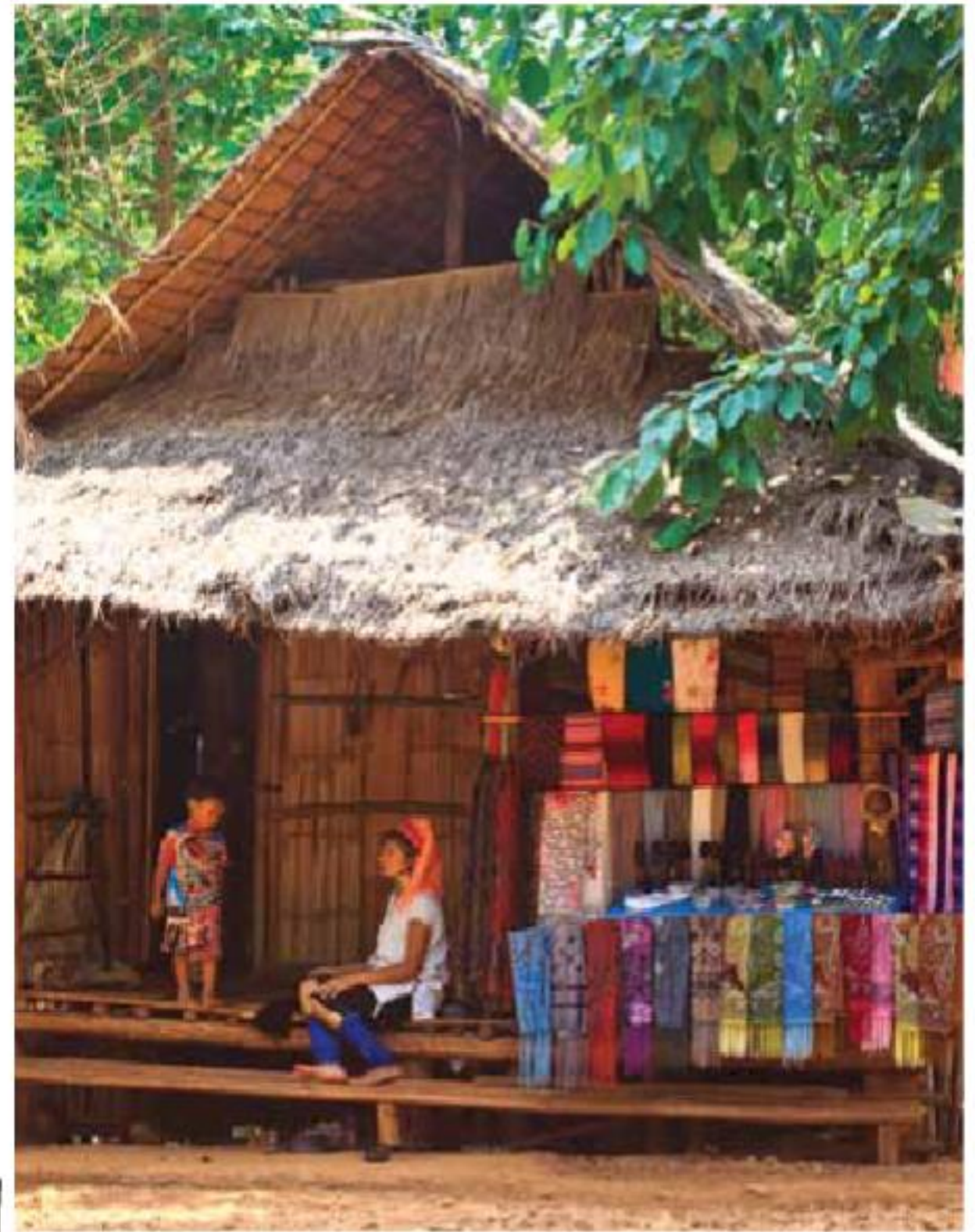
เรื่อง : สุวิวัฒน์ บุญนัค

ภาพ : บ้าน 5 ชนเผ่ากะเหรี่ยงคอยาว, สุวิวัฒน์ บุญนัค

เราและชนเผ่าในหมู่บ้าน 5 ชนเผ่ากะเหรี่ยงคอยาว สื่อสารกันด้วยภาษาไทยแบบกะทอนกระแท่น แม้จะไม่ค่อยชัดจ้อยชัดคำเท่าใดนัก แต่ก็อธิบายให้พวกเราเข้าใจความแตกต่างระหว่างชนเผ่าที่มีวัฒนธรรมและวิถีชีวิตแตกต่างกัน แต่กลับอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุขบนพื้นที่บ้านป่าอ้อ ตำบลนางแล อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย แห่งนี้

หมู่บ้าน 5 ชนเผ่ากะเหรี่ยงคอยาว เดิมทีเป็นลวนที่ทำการเกษตรแบบยั่งยืน ทั้งปลูกผัก เลี้ยงวัวควาย มีชาวเขาจากเผ่าต่างๆ มาทำงานเป็นคนงานในลวน และชักจูงญาติพี่น้องเข้ามาทำงาน ปลูกบ้านของตัวเอง เมื่อมีจำนวนมากขึ้นพ่อเลี้ยงเจ้าของลวนจึงจัดการก่อตั้งให้เป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและเชิงเกษตร ที่คนในหมู่บ้านประกอบอาชีพหลักด้วยการปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ และมีรายได้เสริมจากการทำงานฝีมือ เย็บปักถักร้อย การทอผ้า การขายของที่ระลึก เพื่อจำหน่ายแก่นักท่องเที่ยว

ภายในหมู่บ้านมีชนเผ่าอาศัยอยู่ร่วมกันทั้งอาข่า, ลาหู่ (มูเซอ), ปะหล่อง, เมี่ยน(เย้า) และกะเหรี่ยงคอยาว เส้นทางเดินชมรอบๆ หมู่บ้าน เป็นกิจกรรมที่นิยมทำกันในช่วงเช้าหรือเย็น นักท่องเที่ยวสามารถเดินชมตามเส้นทางโดยใช้เวลาไม่มากครบทั้ง 5 หมู่บ้าน ซึ่งแต่ละหมู่บ้านเราก็จะได้เห็นวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของแต่ละชนเผ่าแตกต่างกันออกไป เช่นหมู่บ้านอาข่า มีลานการแสดงกลองหมู่บ้าน เมื่อมีนักท่องเที่ยว ชาวอาข่าจะมารวมตัวเล่นดนตรีและเต้นรำเพื่อเป็นการต้อนรับ ส่วนหมู่บ้านของกะเหรี่ยงคอยาว หญิงสาวชาวกะเหรี่ยงจะนั่งทอผ้าเป็นกิจกรรมประจำวัน ส่วนผู้ชายก็จะออกไปทำสวนทำไร่ เป็นต้น



นอกจากจะมีเส้นทางเรียนรู้วิถีชีวิตในหมู่บ้านแล้ว ที่นี่ยังมีโฮมสเตย์ชนเผ่า ที่เป็นบ้านดินขนาดใหญ่หลังหนึ่ง สามารถรองรับแขกได้ถึง 10 คน มีโต๊ะรับประทานอาหาร มุมห้องนั่งเล่น ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำพร้อมเครื่องทำน้ำอุ่น มีเตาผิงไว้สำหรับผิงไฟในหน้าหนาว ท่ามกลางบรรยากาศของหมู่บ้านชาวเขากว่า 5 เผ่าในเชียงราย ครอบครองด้วยเรื่องอาหารที่นักท่องเที่ยวสามารถระบุได้ตามความต้องการ จะเป็นอาหารไทย อาหารเหนือ หรืออาหารพื้นเมืองของชนเผ่า ที่นี่ก็จัดเตรียมให้ได้ จะรับประทานอาหารในบ้านพัก หรือจัดเป็นแคมป์ไฟ ก็สุดแต่ใจปรารถนาของแขกผู้มาเยือนได้ทั้งนั้น

การเดินทางใช้เส้นทางเชียงราย - แม่สาย (จ.พหุลโยthin) จากตัวเมืองประมาณ 12 กม. จนถึงสี่แยกบ้านเด่น เลี้ยวขวาตรง u-turn แรก ตรงไปจนสุดซอยก็จะพบบ้าน 5 ชนเผ่า กะเหรี่ยงคอยาว และโฮมสเตย์บ้านดินแห่งนี้นี่เอง

ชนเผ่าที่บ้าน 5 ชนเผ่ากะเหรี่ยงคอยาว อาศัยอยู่ร่วมกันด้วยการช่วยเหลือเกื้อกูล และพึ่งพาซึ่งกันและกัน พวกเขาพร้อมต้อนรับผู้มาเยือนด้วยรอยยิ้ม ทักทายด้วยภาษาไทยสำเนียงชาวเขา แต่ว่าจริงใจและอบอุ่นจนรู้สึกได้



#### Cultural Diversity and Campfire at Five Tribes Long Neck Karen Village

Though conversations between us, Sawasdee Chiangrai Magazine, and the hilltribe villagers at Five Tribes Long Neck Karen Village were quite incoherent, we could still grasp the main ideas in their sayings about how happy and peaceful their lives are here at Baan Pa-Or, despite different cultures and way of lives each tribe has.

The area of Five Tribes Long Neck Karen Village used to be dedicated to sustainable agriculture solely. Workers in the field were from many different tribes. They settled in this land and built their homes and later their village. Because of this, the landlord opens his land for tourists, focusing mainly on cultural and agricultural tourism, and villagers earn their main and extra income from agriculture and handicrafts, including selling souvenirs, respectively.

There are five tribes living together peacefully in the village, namely The Akha, Lahu (Mussur), Palong, Mien (Yao) and Long Neck Karen. The popular activity here for tourists is village touring in the early morning or evening, where visitors can learn cultural diversity and view each tribe's way of life. For example, villagers will perform music and dancing to guests as a welcome show in the Akha community, and Long Neck Karen women's daily routine is weaving, which tourists can see while touring the village.

Apart from the aforementioned village touring, tribal home stay service is also available here in a large earth house for up to ten guests with dining and living area, bathroom with water heater and fireplace for cold winter. Guests can also choose meals for themselves. Food can be eaten indoor or outdoor as a campfire amid the heartwarming atmosphere of this beautiful and peaceful village, in Chiang Rai.

To travel here, Chiang Rai - Mae-Sai (Phaholyothin Road) is recommended. Please drive out of the city for 12 kilometers to Baan-Den intersection. Turn right on the first U-turn and go straight to the end of the lane and Five Tribes Long Neck Karen Village is found.



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่  
คุณ อุณัน เลื่อนสังข์  
เลขที่ 262 หมู่ 6 ตำบลนางแล  
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย  
โทร. 053-705337, 081-9933827  
e-mail : unionhilltribe@hotmail.com

by pamelyn



## สวัสดี ชนเผ่า แห่งขุนเขา

เชียงราย มีกลุ่มชาวไทยภูเขาหลายเผ่า ส่วนใหญ่อพยพมาจาก มณฑลยูนนานในประเทศจีน บางส่วนอพยพมาจากพม่า ด้วยเหตุผล จากสงครามและปฏิวัติทางการเมืองในจีน พม่า และลาว แต่ละเผ่ามี วัฒนธรรมประเพณีและภาษาพูดเป็นของตนเอง มีรายได้จากการเกษตร เป็นหลัก

ทุกวันนี้การก้าวเข้าไปเรียนรู้วิถีชีวิตของชาวไทยภูเขาเผ่าต่างๆ อย่างใกล้ชิดไม่ใช่เรื่องยาก เพราะหลายหมู่บ้านจัดระบบท่องเที่ยวเชิง นิเวศและวัฒนธรรม เปิดต้อนรับนักท่องเที่ยว สร้างรายได้ให้แก่ชุมชน อีกทางหนึ่ง บางแห่งมีการรวบรวมเรื่องราวต่างๆ ของตนมาจัดแสดงใน รูปแบบพิพิธภัณฑ์ เพื่อให้นักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ เรียนรู้ วิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชาวไทยภูเขาได้ง่ายขึ้น

สวัสดีเชียงราย เดินทางพบปะชาวไทยภูเขา 6 กลุ่มใหญ่ในจังหวัด เชียงราย ได้แก่ อาข่า, ลาหู่, เมี่ยน, ม้ง, ลีซู และกะเหรี่ยง พวกเขาเป็น กลุ่มคนเล็กๆ ที่อพยพและปักหลักอาศัยอยู่ในประเทศไทยมาช้านาน แต่กลับรักษาประวัติศาสตร์และวิถีชีวิตของตนอย่างเข้มแข็ง

## Hello Tribes of the Mountains

Chiang Rai is home to many hilltribes who immigrated to Thailand due to wars and political revolution in China, Myanmar and Laos. Each tribe has its own culture and language; all earn their living mainly from agriculture.

Since these villages have opened their villages for ecotourism and cultural tourism. Knowledge of their culture and traditions is easy to come by. Some have even founded their own museum to exhibit their way of life.

In this issue, Sawasdee Chiangrai Magazine team travelled up the mountains to meet six major hilltribes in Chiang Rai: The Akha, Lahu, Mien, Hmong, Lisu and Karen. These tribes are minorities who strongly protect their history and culture despite their long residence in Thailand.





## “อุคูถองมะ” ฝาแฝดอาข่า

ชาวอาข่า ชนเผ่าที่ใช้ชีวิตเรียบง่ายแต่แฝงด้วยความคิดสร้างสรรค์ เห็นได้จากอุปกรณ์การล่าสัตว์ที่เปลี่ยนไม้ไผ่ธรรมดาให้มีกลไกก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการดำรงชีวิต กลไกไม้ไผ่ของชาวอาข่ายังกลายเป็นของเล่น เครื่องเล่น และการละเล่นที่บางชิ้นเราอาจเคยผ่านตามาแล้ว

จากที่เคยหลงมาอย่างหนา ชาวอาข่าต้องเผชิญหน้ากับปัญหาความไม่สงบทางการเมืองและเกิดปัญหาการขาดแคลนที่ทำกิน อาข่าจึงต้องอพยพมาพึ่งพิงภายใต้ท้องฟ้าประเทศไทย โดยการปลูกบ้านแบบยกพื้นสูงและสร้างระเบียงไม้เพื่อใช้งานเอนกประสงค์ แรกเริ่มเดิมทีชาวอาข่าปลูกนาข้าว ทำไร่เลื่อนลอย แต่ถ้าวางจากการทำงาน หนุ่มอาข่าก็จะเข้าป่าล่าสัตว์ ดังนั้นชาวอาข่าจึงรู้จักประดิษฐ์อุปกรณ์กับดักสัตว์ ซึ่งจับได้ตั้งแต่สัตว์เล็กไปจนถึงสัตว์ใหญ่ ส่วนผู้หญิงอาข่าจะรับหน้าที่ทำงานทั้งในบ้านและนอกบ้าน เมื่อมีเวลว่างก็จะหยิบผ้ามาปักให้กลายเป็นเครื่องแต่งกาย ไม่ปล่อยให้เวลาให้เสียเปล่า ดังนั้นเสื้อผ้าของชาวอาข่าจึงมีความละเอียด สวยงาม จุดเด่นการแต่งกายของอาข่าคือเสื้อผ้าและหมวกจะประดับตกแต่งด้วยเหรียญเงินซึ่งสามารถบอกฐานะของผู้สวมใส่ได้ เป็นความภาคภูมิใจอย่างหนึ่งของชาวอาข่า ส่วนลูกเด็กเล็กแดงที่พ่อแม่ออกไปทำงานนอกบ้าน ก็จะนัดกันมาเล่นของเล่นที่ผู้ใหญ่ประดิษฐ์ไว้ให้แก้เหงา อย่างเช่น ไม้โก่งกาง ลามล้อภูเขา เป็นต้น

เมื่อการทำไร่เลื่อนลอยกินพื้นที่บริเวณป่าจนโล่งเตียน ชาวอาข่าจึงอพยพถิ่นฐานไปเรื่อยๆ อย่างเช่น หมู่บ้านอาแป่ ต.ดอยฮาง อ.เมือง จ.เชียงราย จากเดิมที่เคยทำไร่เลื่อนลอย จนโยกย้ายมาลงหลักปักฐานบนพื้นที่ ณ ปัจจุบัน และเปลี่ยนทัศนคติการดำรงชีวิต จากนับถือผี เปลี่ยนมาเป็นนับถือคริสต์ ที่เคยทำไร่เลื่อนลอยก็กลายเป็นช่วยรักษาผืนป่าไว้ และพัฒนาชุมชนให้เป็นแหล่งท่องเที่ยว จนกลายเป็นตราสินค้าทางวัฒนธรรม ให้ผู้มาเยือนรับเอาวิถีชีวิตแบบพึ่งพิงธรรมชาติที่สามารถนำติดตัวกลับไปเล่าสู่ญาติพี่น้อง มิตรสหายฟัง

ถึงวันนี้ชาวอาข่าส่วนใหญ่เริ่มหันมาสนใจการทำอุตสาหกรรม การท่องเที่ยวเพิ่มมากขึ้น สิ่งที่ได้ตอนนี้คือผู้ใหญ่ต้องปลูกฝังจิตสำนึกรักถิ่นบ้านเกิดให้แก่ลูกหลาน รวมไปถึงหน่วยงานภาครัฐที่ต้องช่วยกันสนับสนุน วัฒนธรรมประเพณีที่ดีงามให้คงอยู่ต่อไป



“Uu Du Thong Ma” – Hello Akha

Akha people are genius inventors and creators. They live a simple yet creative life, which is apparent in the mechanism they install in their hunting tools and playthings.

From Tibet to Myanmar they first emigrated. However, political unrest in Myanmar and the lack of land triggered their migration to Thailand where they made their living from mobile plantation. When they were free, men hunted with their tools and traps, which they set clever mechanism in to catch animals of all size. On the other hand, women did elaborate embroidery. Their tribal costumes, decorated with silver coins to distinguish the ranks of wearers, have always been their pride. For the youth, they played with one another toys adults made for them while their parents were out working.

In present, the Akhas who have permanently settled at A-Pae village of Doi Hang and have changed some of their attitudes towards life. They convert to Christianity, conserve their forests and develop their community into a tourist attraction. Thus they have made themselves a successful cultural brand, making visitors want to experience their nature-based way of life and bring back good impressions home.

There are both good and bad changes to their community now that more AKha people are turning to tourism industry. What they can do now is to instill the love for their home into younger generations along with the cultural conservation support from the government. by pamelyn



ห่างจาก จ.เชียงราย 28 กม. ใช้ทางหลวง  
หมายเลข 1211 ตามถนนแม่ฟ้าหลวง  
ติดต่อสอบถามเพิ่มเติม  
คุณอาแป่ อามอ  
โทรศัพท์ 089-9975595  
หรือเว็บไซต์ [www.akhahill.com](http://www.akhahill.com)





**“อ๋อบุบุดยา” สวัสดีลาหู่****“Aor Bu Bhud Ya” – Hello Lahu**

Brave hunters of the wild – this is the best description of the Lahu. Inhabitants of the mountains who love peace and tranquility, they live a simple life and are highly adaptive, growing rice and corns for household consumption. They have strong bonds with one another and value unity. It is even said that the Lahu is the tribe that has the highest gender equality in the world.

Since “Baan Ja-Lae”, the village of the Lahu, is located amidst the mountains of the north on the trekking route, there are many tourists here who, apart from trekking, come to experience Lahu's rich culture and their simple and traditional way of life. There are many tourist attractions to explore: “Baan Ja-Lae Hilltribe Museum” along with Clay Arch and Bamboo Arch which are built from the cooperation of villagers and Mirror Foundation for Lahu cultural exhibition. Tourism in “Baan Ja-Lae” has generated more jobs and income, including the uniting of young people to participate in tourism and village management.

“Baan Ja-Lae” is an example of a small community where its people have each part in directing the development of their home to better their well-being and be self-reliant on the base of their long custom and cultural heritage.

by pamelyn



จาก จ.เชียงรายประมาณ 20 กิโลเมตร  
ใช้ทางหลวงหมายเลข 1211  
สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่  
องค์การบริหารส่วนตำบลแม่ยาว  
โทรศัพท์ 053-737359  
หรือเว็บไซต์ <http://www.maeyao.go.th>



... หญิงลาวลุ่มเลื้อยผาอกแขนยาวตัวลั่นสีน้ำเงิน ตกแต่งด้วยแถบแดงตลอดสายและชายเลื้อย ต้นแขนแต่งด้วยริ้วแดงหลายริ้ว ลวมใส่กับเสื้อขั้วในและผ้าซิ่น ชายหนุ่มลุ่มเลื้อยผาอกแขนยาว ตัวยาวคาบละโพก ผ่าหน้าแต่มีลาบข้างขาว ยืนทับอกซ้ายไปผูกไว้ข้างกางเกงขาก๊วย ...

ลาหู่ เป็นชนเผ่าที่เชี่ยวชาญด้านการล่าสัตว์ จนได้รับการขนานนามว่าเป็นนักล่าผู้เก่งกล้ากลางป่าดง ชาวลาหู่มักเลือกตั้งถิ่นฐานบนภูเขาสูงใกล้แหล่งน้ำ อยู่ในบ้านยกพื้นสูง เป็นชนเผ่าที่ไม่ชอบความวุ่นวาย มีวิถีความเป็นอยู่ที่เรียบง่าย สามารถปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ดี พวกเขาทำนาและปลูกข้าวโพดเพื่อการบริโภคในครัวเรือน นอกจากนี้ยังเข้มแข็งต่อการยึดมั่นเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันว่ากันว่าลาหู่ อาจเป็นชนเผ่าที่มีความเท่าเทียมทางเพศมากที่สุดในโลก

บ้านจาลาย หมู่บ้านของชาวเขาเผ่าลาหู่ท่ามกลางภูเขาน้อยใหญ่ล้อมรอบเป็นชุมชนที่อยู่ในเส้นทางท่องเที่ยวแบบเดินป่า จึงมีนักท่องเที่ยวมาพักค้างคืนและท่องเที่ยวแบบไป - กลับจำนวนมาก เป็นชุมชนที่มีความเข้มแข็งด้านวัฒนธรรมประเพณี และยังมีแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจสำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการแสวงหาความเรียบง่าย และพักผ่อนหย่อนใจกับบรรยากาศพื้นบ้านดั้งเดิม มีพิพิธภัณฑ์ชาวเขาบ้านจาลาย ชุมชนและชุมชนไม้ไผ่ที่สร้างจากความร่วมมือของคนในหมู่บ้านและมูลนิธิกระจกเงา เพื่อเป็นชุมแสดงประเพณีวัฒนธรรม และวิถีชีวิต ก่อให้เกิดร้านค้าชุมชน เกิดการรวมกลุ่มของคนวัยหนุ่มสาว ทำให้พวกเขาเข้ามามีบทบาทในการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการท่องเที่ยว มีการจัดการด้านโฮมสเตย์ มีศูนย์เทคโนโลยี การแสดงวัฒนธรรม และกลุ่มศิลปหัตถกรรม สร้างรายได้เพิ่มเติมจากการท่องเที่ยว นอกเหนือจากการปลูกพืชขึ้นบันได และการทำไร่เลื่อนลอย

ชุมชนชาวลาหู่บ้านจาลาย เป็นตัวอย่างของชุมชนเล็กๆ ที่มีส่วนร่วมกำหนดทิศทางการพัฒนาในการสร้างโอกาสทางเศรษฐกิจ เพื่อให้คนในชุมชนมีอาชีพและรายได้เพียงพอที่จะพึ่งตัวเอง บนพื้นฐานจารีตประเพณีที่สืบทอดต่อกันมา





## “เยียม โหลง เยย ซะ” สวัสดิ์เมียน

ชนเผ่าเชื้อสายมองโกลอยด์ ในตระกูลจีนทิเบต ที่เรารู้จักกันอีกชื่อหนึ่งคือ “ย้า” มีความหมายว่าไม่อยู่ใต้อาณาจักรของผู้อื่น เป็นชนเผ่าที่ได้รับอิทธิพลจากจีนมากที่สุด ทั้งภาษาพูดและภาษาเขียน และด้วยนิสัยขยัน อดทน ความเป็นอยู่จึงค่อนข้างดีกว่าเผ่าอื่นๆ

บ้านเมียนห้วยแม่ซ้าย เป็นหมู่บ้านเมียนหมู่บ้านเดียวในละแวกน้ำตกห้วยแม่ซ้าย มีความเป็นอยู่ใกล้เคียงกับชุมชนในพื้นที่ราบมากกว่าเผ่าอื่นๆ ในพื้นที่เดียวกัน ชาวเมียนที่นี่ยังคงใช้วันเดือนปี หนึ่งสิบโบราณ ประเพณีชีวิต และโหราศาสตร์เช่นเดียวกับจีน อีกทั้งประเพณีและพิธีกรรมต่างๆ ของเมียนก็คล้ายคลึงกับวัฒนธรรมของจีนแตกต่างกันที่รายละเอียดเท่านั้น ที่นี้มีศูนย์การเรียนรู้วัฒนธรรมชนเผ่าอื้อเมียน ที่เป็นแหล่งรวบรวมประเพณีและพิธีกรรมของชาวเมียนไว้ให้อนุชนรุ่นหลังได้ศึกษา และสืบสานขนบธรรมเนียม ประเพณี และพิธีกรรมที่ถูกต้องที่สืบทอดมาตั้งแต่บรรพบุรุษ



ชาวเมียนเป็นชนเผ่าที่มีฝีมือทางด้านการช่างและการหัตถกรรมมากที่สุด ทั้งหญิงและชาย ลวดลายบนผ้าปักเมียนล้วนเป็นอิทธิพลมาจากจีน เป็นลวดลายที่มีมุมมีเหลี่ยมงดงาม โดยได้รับแรงบันดาลใจจากธรรมชาติ อาทิเช่น ลวดลายของสัตว์ ดอกไม้ ต้นไม้ เป็นต้น วิธีการปักผ้าของชาวเมียนมีเอกลักษณ์แตกต่างจากชนเผ่าอื่นๆ และเป็นที่ยอมรับว่ามีความงดงาม วิจิตร และประณีตมาก และเป็นการปักที่นำอัครจริยเพราะลวดลายที่ปักเมื่อสำเร็จออกมาจะอยู่คนละด้านกับผ้าที่ปัก ฉะนั้นขั้นตอนในการปักผ้าต้องมีความละเอียด ประณีต และมีความชำนาญเป็นอันมาก การปักเย็บงานฝีมือและเสื้อผ้าของเมียนนั้นจะมีการผสมผสานเครื่องเงินไปด้วยเช่นกัน ในสมัยก่อน ชาวเมียนจะมีชื่อเสียงด้านการตีเครื่องเงินหลากหลายรูปแบบ จึงไม่น่าแปลกใจว่าทำไมในงานประเพณีต่างๆ ผู้หญิงเมียนจะประดับเครื่องเงินกันอย่างเต็มที่ พู่กันเป็นเครื่องประดับตกแต่งอีกชนิดหนึ่งที่เป็นสัญลักษณ์ที่โดดเด่นของชนเผ่านี้

วันนี้ชาวเมียนที่บ้านห้วยแม่ซ้ายไม่ได้สวมชุดประจำเผ่าในทุกๆ วัน จะพบผู้สวมชุดประจำเผ่าเพียงเทศกาลหรือโอกาสพิเศษเท่านั้น ยุคสมัยที่เปลี่ยนไป หมู่บ้านเมียนแทบจะมีวัฒนธรรมใกล้เคียงกับสังคมเมือง แต่งานศิลปหัตถกรรมดั้งเดิมที่สืบทอดกันมาแต่บรรพบุรุษยังคงมีอยู่ เด็กหญิงยังคงเรียนรู้วิธีการปักผ้าจากแม่ และยาย จากการผลิตเสื้อผ้า ต่อยอดเป็นพวงกุญแจ ผ้าพันคอ กระเป๋า และเครื่องประดับต่างๆ ออกจำหน่ายตามงานเทศกาลต่างๆ ล้างรายได้ให้แก่ครอบครัว ตั้งดูนักท่องเที่ยวให้เข้าไปชื่นชมและสัมผัสได้ตลอดเวลา



จาก จ.เชียงรายประมาณ 20 กิโลเมตร  
ใช้ทางหลวงหมายเลข 1211  
ติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม  
คุณบุญศรี อภิญาวิศาล  
โทรศัพท์ 053 - 607471



"Yiem Loung Yei Sa" – Hello Mien

Descendants of Mongoloids from Tibet, they are also known as "The Yao", which means "independent". The Mien is the tribe most influenced by Chinese culture, obviously seen from their spoken and written language as well as their distinctive – hardworking and patient dispositions.

Baan Yao Huay Mae Sai is the only Mien village near Huay Mae Sai Waterfall. Although their livelihood is more similar to ground communities than other tribes, The Mien still uses ancient chronology system, astrology system, letters and philosophy from China. Their traditions and rites are also like those of Chinese, though they differ in the details. These rich cultures are shown in the "Eiu Mien Cultural Center" for the next generations to study, understand their roots and carry on these precious heritages to the future.

Miens are skillful craftsmen. Apart from their delicate embroidery patterns inspired from the beauty of nature, their own special embroidery methods, so the patterns will be on the back side of the embroidered cloth is wondrous. They are also renowned for their silverware forging skills and techniques. Hence silver are used as tribal costume decoration as well as jewelry. Another beloved ornament of Miens is tassels.

Though modern culture is advancing into Mien village and they no longer wear tribal costumes in everyday life, The Miens still conserve their traditional craftsmanship and pass the knowledge on to their heirs.



## “นย้อ ซโยง” สักลอม้ง



คนรุ่นหนึ่ง สืบทอดต่อคนอีกรุ่นหนึ่ง ให้คนรุ่นหลังได้ซึมซับ และเรียนรู้ วัฒนธรรมความเป็นมาของตน ผ่านชิ้นงานที่จะประกอบเป็นเครื่องแต่งกาย แสดงเอกลักษณ์ของตนอีกด้วย

วัฒนธรรมที่สืบทอดต่อกันมาจนปรากฏเป็นลายผ้าบนเครื่องแต่งกาย อันเป็นเอกลักษณ์ของชาวม้ง จึงไม่น่าแปลกใจที่อัตลักษณ์ของชนเผ่าเล็กๆ จะสร้างชื่อเสียงและมีอิทธิพลในวงกว้าง อย่างเช่น เสื้อผ้าของชาวม้งนี้

## "Nyob Zoo" – Hello Hmong

Tribal fashion trend is now very popular and eye-catching, with colorful embroidered pleated skirts, navy blue batik clothing with tribal patterns and black wide-crotch trousers with close-fitting ankles. It may surprise many that these favorite pieces are influenced from the clothes of The Hmong, one of the hill tribes in Thailand.

It is said that ancestors of the Hmong migrated from Tibet; hence some of their culture and traditions are influenced from those of Chinese. Their way of life is simple and bounded to nature, agricultures; this is how Hmong people at Kiewkarn Village in Chiangkhong District of Chiang Rai have lived for nearly thirty years since their emigration from neighbor countries.

Today, Kiewkarn Village is in the care of the Population and Community Development Association (PDA Chiang Rai). From the cooperation with Lisu Lodge Co., Ltd., "Lanjia Lodge" is built amidst the splendid scenery of mountains, Khong River and the border of Laos to generate jobs and income for Hmong villagers. Thus at "Lanjia Lodge", every single staff is from Kiewkarn Village, which results in the better well-being of Hmong people.

Community based tourism here enables us to see and learn Hmong culture through household and visits conversations with villagers. One of the interesting activities here is the batik cloth making and painting demonstration, along with knowledge about Hmong patterns and dyeing. This demonstration is also for younger generations to learn about their handicrafts and understand their tribe's culture, origin and identity through these works.

From generation to generation, rich the cultural heritage of Hmong has been preserved in many forms like their attires and distinctive patterns. So it is not surprising at all that their identity makes them well-known and has great influence in the fashion circle.

by pamelyn



การเดินทางไร้ทางหลวงหมายเลข 1129 มุ่งสู่หมู่บ้านก๊วกกาญจน์  
สอบถามข้อมูลกิจกรรมท่องเที่ยวโดยชุมชนมีส่วนร่วม  
บ้านก๊วกกาญจน์ที่

คุณนิคม คำลือ ผู้จัดการลันเจีย ลอดจ์  
โทรศัพท์ 086-8877060, 085-6232955  
หรือเว็บไซต์ [www.asian-oasis.com](http://www.asian-oasis.com)

ดูเหมือนวัฒนธรรมการแต่งกายของชาวม้ง จะมีอิทธิพลในวงการแฟชั่นแบบชนเผ่าประยุกต์ หลายต่อหลายคนคุ้นเคยกับกระโปรงพลีหลายปักสีสันสดใส ผสมกับผ้าบาติกสีน้ำเงินที่วาดเส้นลายชนเผ่า และกางเกงสีดำที่มีเป้ากว้างรัดที่ข้อเท้า โดยที่ไม่ทราบว่ามันแบบกระดแลแฟชั่นเหล่านี้ ได้รับอิทธิพลจากชาวไทยภูเขากลุ่มหนึ่งในประเทศไทย

ว่ากันว่าบรรพบุรุษของชาวม้งอพยพมาจากทิเบต วัฒนธรรมและประเพณีของชาวม้งบางส่วนจึงได้รับอิทธิพลมาจากประเทศจีน ความเป็นอยู่ของชาวม้งค่อนข้างเรียบง่าย คลุกคลีกับธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ ชีวิตประจำวันของชาวม้งคือทำไร่ ทำสวน และหารายได้เล็กน้อยจุนเจือครอบครัว เช่นชาวม้งหมู่บ้านก๊วกกาญจน์ อ.เชียงของ จ.เชียงราย ที่อพยพมาจากประเทศเพื่อนบ้าน และดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายเช่นนี้กว่า 30 ปีมาแล้ว

ที่หมู่บ้านก๊วกกาญจน์ ได้รับการดูแลจากสมาคมพัฒนาประชากรและชุมชน (พีดีเอ – เชียงราย) และร่วมมือกับบริษัท ลิสู ลอดจ์ จำกัด สร้างที่พักภายในหมู่บ้านนาม “ลันเจีย ลอดจ์” (Lanjia Lodge) ที่แปลว่า “ความสงบสุข” บ้านพักบนเนินเขาที่มองเห็นทัศนียภาพของขุนเขา แม่น้ำโขง และชายแดนประเทศลาว ที่นี่เปิดโอกาสให้ชาวบ้านเข้ามามีส่วนร่วมสร้างรายได้จากการท่องเที่ยวให้แก่ชุมชน พนักงานทุกคนคือชาวม้งในหมู่บ้านก๊วกกาญจน์ ทำให้คนหนุ่มสาวไม่ต้องออกไปทำมาหากินที่อื่น และทำให้ชาวม้งมีวิถีชีวิตความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น

กิจกรรมท่องเที่ยวโดยชุมชนมีส่วนร่วมบ้านก๊วกกาญจน์ ทำให้เราเรียนรู้วัฒนธรรมของชาวม้งผ่านการเยี่ยมชมบ้านแต่ละหลัง เช่นบ้านของผู้ใหญ่บ้าน บ้านของหมอผีผู้รักษาโรคภัยไข้เจ็บให้แก่ชาวม้ง รวมถึงการสนทนาระหว่างทางกับคนในหมู่บ้าน ได้ความว่าวิถีชีวิตของชาวม้งที่นี่ไม่ได้เปลี่ยนไปจากเดิมที่เคยเป็นมา อาจเป็นเพราะความเรียบง่ายที่ทำให้วิถีชีวิตและวัฒนธรรมชนเผ่าไม่ได้ลบเลือนหายไป จุดที่น่าสนใจของที่นี่คือการสาธิตวิธีการทำผ้าบาติกจากคุณยายชาวม้งวัย 73 ปี ที่สอนให้เราทำผ้าบาติกแบบชาวม้งตั้งแต่ขั้นตอนการตีเส้นแรก ก่อนลงมือวาดลวดลาย รู้จักชื่อเสียงเรียงนามของลายม้งโบราณต่างๆ ไปจนถึงการย้อมสีหลายต่อหลายรอบ เพื่อให้ได้ผ้าบาติกสีกรมท่าผลิตเป็นกระโปรงลายๆ ในแบบของชาวม้ง การสาธิตนี้ไม่ใช่เพียงให้นักท่องเที่ยวได้ชมเท่านั้น แต่เป็นศูนย์รวมความรู้เรื่องงานหัตถกรรม และเครื่องแต่งกายของหมู่บ้านจาก



## “อะคีโบะโมะ” สักสกลีซุ

เสียงดนตรีบรรเลงดังก้องไปทั่วทั้งป่า ...

เครื่องดนตรีของชาวลีซุถือเป็นอาวุธข้างกายที่ต้องพกติดตัวไม่ต่างจากเครื่องมือล่าสัตว์ ช่วยสร้างความครื้นเครง ขับกล่อมความเหงา ปิดเป่าความเบื่อหน่ายยามทำไร่ทำสวน จนกลายเป็นสัญลักษณ์ของชนเผ่าลีซุ นักดนตรีแห่งขุนเขา

กว่าจะรวมตัวเป็นลีซุในประเทศไทยอย่างทุกวันนี้ ชาวลีซุต้องอพยพมาจากหลายทิศทาง ทั้งในจีนและพม่า เคลื่อนตัวลงมาตั้งถิ่นฐานบริเวณที่ราบสูงบนแผ่นดินไทย โดยสร้างบ้านแบบคร่อมพื้นดินเพื่อช่วยป้องกันความหนาวเย็น ชาวลีซุส่วนใหญ่ปลูกข้าวโพด ข้าวตอย ปลูกงา เลี้ยงหมูดำและไก่ไว้บริโภคในงานพิธีกรรมต่างๆ เพราะส่วนใหญ่ยังนับถือผีบรรพบุรุษ แต่บางส่วนก็หันมานับถือศาสนาคริสต์และพุทธแล้ว ประเพณียอตนิยมของชาวลีซุคือ ปีใหม่ผู้หญิงและปีใหม่ผู้ชาย (แยกวันจัดงานเพราะสมัยก่อนมีเหตุการณ์ที่ทำให้ผู้ชายต้องออกไปสู้รบจึงกลับมาไม่ทันปีใหม่ ฝ่ายหญิงจึงจัดงานปีใหม่ไปก่อน พอผู้ชายกลับมา ก็จัดงานปีใหม่ถัดไปอีกหนึ่งเดือน) วันงานปีใหม่ผู้หญิง (ปัจจุบันผู้ชายสามารถมาร่วมงานได้แล้ว) จะตรงกับวันตรุษจีน ก่อนวันปีใหม่อีกหนึ่งวันแต่ละบ้านจะจัดงานเลี้ยงของตนเองและตระเวนเต้นรำตั้งแต่เช้าจรดค่ำ พอรุ่งเช้าของวันปีใหม่อีกยังเต้นรำไปเรื่อยๆ ให้ครบทั่วทั้งหมู่บ้าน เป็นอย่างนี้ประมาณ 4 - 5 วัน ส่วนปีใหม่ผู้ชายจะเกิดขึ้นต่อจากนั้นอีก 1 เดือนถัดมา จะเป็นวันทำความสะอาดศาลเจ้าเช่นไหว้ผีและกินเลี้ยงกันแบบผู้ชายในพื้นที่ศักดิ์สิทธิ์ ซึ่งผู้หญิงไม่สามารถเข้าร่วมงานได้

ด้วยความรักในเสียงดนตรีจึงซึมซับเข้าไปในลายเลื้อย จึงเกิดหมู่บ้านดนตรีอย่างหมู่บ้านปางลา อ.แม่จัน จ.เชียงราย ที่พร้อมใจกันตั้งวงดนตรีและทางเครื่อง ที่เล่น ตื่น และแต่งองค์ทรงเครื่องด้วยชุดประจำเผ่าลีซูล้นหลามตามขนบธรรมเนียมของชาวลีซุ ตะเวนสร้างความบันเทิงให้แก่นักท่องเที่ยวผู้มาเยือน อาทิ ผู้ใหญ่บ้านปางลา เล่าให้เราฟังว่า เครื่องดนตรีของลีซุมีสองชนิดคือ แคนน้ำเต้า แบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ ผู้ลู่ผู้โอบ (แคนใหญ่), ผู้ลู่ผู้เหลเหล (แคนกลาง) และปาลี่ผู้ลู่ (แคนเล็ก) อีกชนิดคือ ทลีป (ซึ่งลามาเลย์) เครื่องดนตรีเหล่านี้ผู้ชายเป็นผู้บรรเลง ส่วนผู้หญิงเป็นฝ่ายเต้นรำ ประโยชน์ของเครื่องดนตรีไม่ได้มีไว้เพียงคลายความเหงา แต่ยังเป็นเครื่องมือที่หนุ่มชาวลีซุบอกความในใจกับสาวที่ตนสนใจได้ โดยที่ผู้ชายจะร้องเพลงเล่นดนตรีโต้ตอบกับผู้หญิง สร้างความประทับใจซึ่งกันและกัน

นอกจากเสน่ห์ของเสียงดนตรีที่ดึงดูดให้นักท่องเที่ยวเข้ามาเยี่ยมชมหมู่บ้านปางลาแล้ว ที่นี่ยังมีแหล่งเรียนรู้ที่น่าสนใจอย่างการเลี้ยงผึ้งแบบธรรมชาติ การอนุรักษ์พันธุ์ปลาจากแหล่งน้ำจืด เดินชมไร่ชาลวดน ตูวิวทิวทัศน์อันสวยงาม และสัมผัสวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวบ้านปางลา ที่ยังคงอนุรักษ์และคอยสอนคนรุ่นใหม่ให้สืบสานประเพณีและวัฒนธรรมอันดีงามที่ชาวลีซุยังหวงแหนไม่ให้สูญหายไปตามกาลเวลา



“A Khue Boh Moh” – Hello Lisu

The Lisu are talented musicians of the mountains. Musical instruments are their indispensable weapons as well as their hunting tools, for they help creating jolly atmosphere, drive away loneliness and kill boredom. Music has become a unique aspect of Lisu's identity.

From China and Myanmar The Lisu emigrated and settling in the north of Thailand. They grow corn and black sesame, raise pigs and chicken for their meat all having to do with The Lisu's belief in ancestral ghosts worshipping, though some have now converted to Buddhism or Christianity. Lisu's popular tradition is Women's and Men's New Years Celebrations, separated which have been due to frequent wars. Women's New Year Celebration is held on the same day as Chinese New Year. One day before the celebration, each household will hold a party of its own and everyone will dance around the village until the dawn of New Year's Day. On the other hand, Men's New Year Celebration is held one month after the Women's. Villagers will clean ancestral ghosts' shrines and men will hold their own party in the sacred ground, which woman cannot attend.

Lisu's love of music is apparent, for they founded their own band and dancer group at “Pang-Sa Village” of Mae-Sa District. Band members and dancers, dress in colorful tribal costumes, entertain themselves, their people and tourists with merry musical performance. The Lisu have two types of musical instruments, namely the “Fu-Lu”, which is categorized into three types: large, medium and small, and “Tua-ba” the stringed instrument. Men will play these instruments while women dance along. Usually men use their music to serenade and impress women they admire, singing duets together.

Apart from the charm of their music which brings tourists in, there is such much more to see and learn at Pang-Sa village. Some of them are involved with natural bee raising, fish conservation, orchard touring, sightseeing and experiencing The Lisu way of life, culture and traditions they cherish and conserve.

by pamelyn



การเดินทาง จากถนนพหลโยธิน  
เบี่ยงซ้ายเข้าสู่ทางหลวงหมายเลข 1089  
(จากอ.แม่จันไปทางอ.แม่สาย อ.ฝาง)  
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมติดต่อ  
คุณอาชิ เบ็ญชะ ผู้ใหญ่บ้านปางลา  
โทรศัพท์ 087-1794575





## “โอ๊ะมือโซเปอ” วัฒนธรรมเข้เรียง



แม้ว่าระบบอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวแบบสมัยใหม่ จะเข้ามามีบทบาทสำคัญในชุมชนมากขึ้น แต่นั่นก็ไม่ได้ทำให้วิถีชีวิตดั้งเดิมของชาวบ้านกะเหรี่ยงรวมมิตรเปลี่ยนแปลงไปเท่าไรนัก ทุกวันนี้ ชาวกะเหรี่ยงในหมู่บ้านก็ยังคงมีความสุขกับการทำการเกษตรแบบพอเพียง รักชีวิตที่เรียบง่าย รักความสงบสุข และรักช้าง สัตว์ที่เป็นเพื่อนคู่บุญตัวใหญ่ของชาวกะเหรี่ยงตลอดมา

“Oa Muc Cho Pc” – Hello Karen

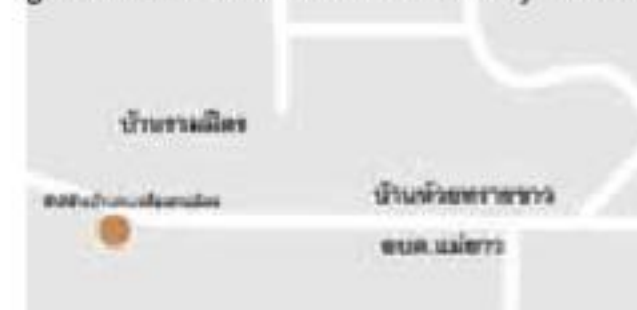
No other tribes in Thailand love elephants as much as they do . . .

The Karen is a peace-loving tribe. Bound to nature they live a simple life, and they are the only hilltribe people in Thailand who are not afraid of elephants.

The Karen, or Pakagayor, is Thai hilltribe people with the most population in Chiang Rai and in Thailand. They have strong and rich culture, which is apparent in their attires, rites and the belief in ancestor worship. Though they have lived in Thailand for hundreds of years, they originated from Tibet and later migrated to Myanmar and Thailand. In the time of World War II, Myanmar was under control of England, whose soldiers maltreated most Karen people. Thus The Karen in Myanmar emigrated to settle in the west provinces of Thailand, including Chiang Rai.

Karen Village at Doi Hang Sub-District of Chiang Rai is a large and strong Karen community. Villagers live a well-being life and still maintain and conserve their culture while keeping pace with the modern world. Theirs is truly a tourism village which is developed from their agricultural way of life from the coordination between the community, government and business sectors. Touring hilltribe villages and admiring nature on an elephant's back is an extremely successful activity from the village's elephant camp and becomes a tourism model to many tribes in Chiang Rai.

Despite the influence of modern tourism industry is advancing into the community, it does not change people's way of lives here. They are content with sufficiency agriculture. They still love to live a simple life, adore peacefulness and have great fondness for elephants, the giant yet gentle animals that have always been close to Karen people. by pamelyn



ใช้ทางหลวงแผ่นดินหมายเลข 1207  
มุ่งหน้าสู่ ต.แม่ยาว  
ทิวไร่บ้านกะเหรี่ยงรวมมิตร  
คุณสุศรี บึงสุขแดน โทรศัพท์ 087-1762090  
หรือคุณอริยะ แสงวาท โทรศัพท์ 081-7069066

ไม่มีชนเผ่าใดจะใกล้ชิดกับช้างเกินไปกว่าพวกเขาอีกแล้ว ...

กะเหรี่ยง เป็นชนเผ่าที่นิยมความสงบ ใช้ชีวิตผูกพันกับธรรมชาติ มีวิถีชีวิตเรียบง่าย และที่สำคัญ กะเหรี่ยงเป็นชนเผ่าเดียวที่ไม่กลัวช้าง

กะเหรี่ยง หรือปกาเกอญอ เป็นชาวไทยภูเขาที่มีจำนวนมากที่สุดในจังหวัดเชียงราย รวมถึงในประเทศไทยด้วย กะเหรี่ยงมีรากฐานทางวัฒนธรรมประเพณีที่ยาวนาน ยิ่งใหญ่ ปรากฏให้เห็นจนถึงปัจจุบัน อย่างเช่นงานพิธีต่าง ๆ การแต่งกาย หรือความเชื่อในเรื่องการนับถือผีบรรพบุรุษ

กลุ่มชาติพันธุ์กะเหรี่ยงอาศัยอยู่ในประเทศไทยมานานหลายร้อยปี ส่วนใหญ่มีถิ่นฐานมาจากทิเบต และกระจัดกระจายเข้าไปอยู่ในพม่าบ้าง เข้ามาในประเทศไทยบ้าง เนื่องจากครั้งที่เกิดสงครามโลกครั้งที่ 2 พม่าตกอยู่ภายใต้การปกครองของอังกฤษ ชาวกะเหรี่ยงส่วนใหญ่ถูกกดขี่ข่มเหงจากทหารอังกฤษ จึงตัดสินใจอพยพเข้ามาอยู่ในประเทศไทย ในแถบจังหวัดทางฝั่งซ้ายของประเทศไทย อย่างกาญจนบุรี ราชบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์ แม่ฮ่องสอน เชียงใหม่ เชียงราย ลำพูนและลำปาง

หมู่บ้านกะเหรี่ยงรวมมิตร ต.ดอยฮาง อ.เมือง จ.เชียงราย เป็นชุมชนชาวกะเหรี่ยงขนาดใหญ่อันเข้มแข็งที่ทุกวันนี้ชาวบ้านมีความเป็นอยู่ที่ดี และยังคงความเป็นธรรมชาติของชนเผ่าไว้ได้อย่างมั่นคง ดำเนินไปพร้อมๆ กับความเจริญตามยุคสมัย เป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวที่ได้รับการพัฒนาต่อยอดจากวิถีชีวิต จากเดิมที่ทำเกษตรกรรม เลี้ยงช้างไว้ใช้งาน เพราะชาวกะเหรี่ยงบอกว่าพวกเขาใกล้ชิดกับช้างมานานนม ในอดีตพวกเขาคือชนเผ่าเดียวที่ไม่กลัวช้าง ต่างจากชนเผ่าอื่นๆ ที่ไม่ค่อยจะถูกกับสัตว์ป่าตัวใหญ่ใจดีชนิดนี้เท่าไรนัก

การต่อยอดโดยใช้การท่องเที่ยวเป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาหมู่บ้าน เกิดขึ้นจากความร่วมมือระหว่างชุมชน ภาครัฐ และเอกชน ทำให้ปางช้างบ้านกะเหรี่ยงรวมมิตร ประสบความสำเร็จจากการนำช้างที่เคยใช้ลากจูงมาเป็นพาหนะนำเที่ยวชมหมู่บ้านชาวเขาในละแวกนั้น กลายเป็นต้นแบบการท่องเที่ยวของหลายชนเผ่าในเชียงราย บนเส้นทางที่นักท่องเที่ยวจะได้สัมผัสวิถีชีวิต ทั้งการลุยแม่น้ำกก ลัดเลาะเนินเขา หรือเส้นทางเดินชมวิถีชีวิตในหมู่บ้าน โดยที่เรื่องราวทั้งหมดเกิดขึ้นเพียงแค่เราอยู่บนหลังช้างเท่านั้น





## ห้องชิมโภชนา พุทธวัฒนธรรมบนดอยแม่สลอง



เห็ดหอมสดอบซีอิ๊ว



ไก่ดำตุ๋นยาจีน



เปิดปักกิ่งก๊อบใบชา



ชาหมูหมั่นโถ

ถ้าจะพูดถึงแหล่งท่องเที่ยวที่เปี่ยมไปด้วยเสน่ห์และมีความรู้สึกรักใคร่ของ เชียงราย ดอยแม่สลองก็จะเป็นคำตอบที่ใช่ เสน่ห์ของที่นี่คือประวัติศาสตร์ ของชาวจีนฮ่อ ที่กองพล 93 ทหารอพยพจากเมืองที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชทานที่ลี้ภัยบนดอยแม่สลองให้ แลกกับการรักษาเขตแดน ให้แก่สยามประเทศ เป็นที่มาของอาหารยูนนาน อาหารประจำถิ่นของที่นี่

อาหารเป็นทูตวัฒนธรรมที่เชื่อมโยงความเข้าใจกันให้มีความรู้สึกดี ๆ และ เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ซึ่งกันและกัน ร้านน้องอิมโภชนาทำให้เกิดความรู้สึก ดังกล่าว คุณเลี้ยวเฟิน แซ่หลี่ หรือคุณอิม เจ้าของร้านเล่าว่าร้านของเธอมีอายุแค่ เพียง 15 ปี แต่เมื่อได้ลิ้มลองอาหารแนะนำจากเธอ บอกได้คำเดียวว่า อร่อยมาก เมนูแรก ชาหมูหมั่นโถ ไม่มัน ไม่หวาน ไม่เค็ม เคล็ดลับความอร่อยอยู่ที่เม็ดยาจีน เจากั่ว บิหมั่นโถ้จิ้มลงไปนํ้าชาหมู อร่อยละมุน แต่เมื่อตักน้ำจิ้มที่ร้านเสิร์ฟมา ราดลงบนชาหมู อร่อยโดนใจ จัดไปไก่ดำตุ๋นยาจีน หอมกลิ่นโลมตังก๊วย อดไม่ได้ ต้องตักมาเคี้ยวลิ้มรสลิ้นหอมอ่อนๆ ส่วนไก่ไม่เหนียว กระดูกอ่อนเคี้ยวได้ นํ้า หวานนุ่มรตเพลินไปเลย ที่สำคัญยกให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้เลย โลมตังก๊วย แก้วเย็นหัว บำรุงเลือด แล้วยังพิชิตสมุนไพรที่ใส่ลงไปอีกละ และเม็ดยาจีนที่ดับ กลิ่นคาวได้ชะงัดนัก อีกเมนูหนึ่งคุณๆ ต้องลองให้ได้ เปิดปักกิ่งก๊อบใบชา เปิด ปักกิ่งก๊อบเหมาะจะอบด้วยใบชาสดๆ ไฟไม่แรง ใช้เวลา 4 - 5 ชั่วโมง ได้กลิ่น หอมของใบชา เนื้อเปิดนุ่ม กินกับน้ำจิ้มที่เคี้ยวมา ขอยกให้เป็นเมนูอร่อยถูกใจอีก จาน เห็ดหอมสดอบซีอิ๊ว กลิ่นหอมของเห็ดหอมยังคงอยู่ เคี้ยวสบายเพราะความ นุ่มของเห็ด ร้านนี้เขาคัดสรรเห็ดหอมดอกเล็กกำลังดีจึงไม่เหนียวรลกลมกล่อม ต้องสั่งมาอีก ที่จะขอทำให้ลองอีกคือ ยำใบชาสด ขอบปลากะปิอง ไข่ ขอบ หมูสับ ไข่ ขอบปลาทูน่า ไข่ แล้วคุณก็จะประทับใจไม่อาจลืม หมูน้ำคั่วและ ใส่กรอกยูนนาน ต้องยกให้เป็นอาหารคลาสสิก หมูลามชิ้นและใส่กรอกที่ต้องเอา ไปตากนํ้าค้างกลางดึกในหน้าหนาวเท่านั้นบวกกับเครื่องปรุง เครื่องเคียงและ กรรมวิธีต่างๆ กว่าที่จะออกมาเป็นหมูน้ำคั่วและใส่กรอกยูนนาน ต้องลองให้ได้ นะคะคุณขา

ร้านน้องอิมโภชนา นอกจากฝีมือปรุงอาหารที่เป็นเลิศแล้ว ร้านนี้มีผักสดๆ โดยเฉพาะพืชเมืองหนาวที่เราคุ้นเคย หรือ วอซุนพืชเมืองหนาวที่เราได้รู้จักจากที่นี่ ทุกอย่างที่เป็นเครื่องปรุงเครื่องเคียงทางร้านทำเองหมด และเป็นสูตรของร้านที่ สืบทอดกันมา ร้านนี้หาอยู่ติดกับธนาคารทหารไทย ลาซาอาเกอแม่ฟ้าหลวง คุณอิมคอยต้อนรับอยู่ ติดต่อมาก่อนก็ได้ค่ะที่เบอร์ 053-765309 หรือ 089 - 4321966

### Nong Im Pojchana

#### A Cultural Ambassador on Doi Mae Salong

Doi Mae Salong is one of many famous tourist attractions of Chiang Rai. The charm of this place, apart from the interesting history of Haw Chineses of the 93rd Division who guard the border of Thailand, is its tasty traditional food.

If food is a cultural ambassador to create and strengthen bonds and understanding between people, palatable dishes at "Nong Im Pojchana" is surely successful in its duties. Although the restaurant is only fifteen years old, the cook here is no amateur at all with the secret recipes passed down generations from generations. We highly recommend "Stewed Pork Knuckle with White Wheat Bun" which should be eaten with the restaurant's special seasoning sauce, aromatic and healthy "Braised Black Chicken with Chinese Herbs", delicious "Baked Beijing Duck with Tea Leaves", "Baked Chinese Mushroom in Soy Sauce" prepared from the finest Chinese mushrooms and "Fresh Tea Leaves Spicy Salad".

Apart from the abovementioned recommendations, we again strongly suggest you try "Dew Pork and Yunnan Sausage" the highlight dish of "Nong Im Pojchana". This classic food is prepared by moistening the pork and sausages with the winter night dew and seasoning them with various ingredients. Though the method is quite complicated, the result is worthwhile. The profound taste will surely please your appetite - of that we are certain.

"Nong Im Pojchana" is located beside Thai Military Bank (Mae Fah Luang District Branch). Further reservation can be made through 053-765309 or 089-4321966.

by pamelyn

การเดินทางใช้ทางหลวงหมายเลข 1089  
ร้านน้องอิมโภชนา 251 ม.1 ต.แม่สลองนอก  
อ.แม่ฟ้าหลวง จ.เชียงราย 57110





จิบกาแฟ  
แบบโพล้คๆ

# KAREN COFFEE



เรื่อง : รัตติกาล เจริญทอง ภาพ : ภูริวัต บุญนุก

ขณะขับรถมุ่งสู่ปางช้างในหมู่บ้านกะเหรี่ยงรวมมิตร เราละเลียดกับอากาศไม้ไผ่ริมถนนหลังหนึ่ง ที่แปลกตาไม่เหมือนใคร ท่ามกลางบรรยากาศที่ลองช้างทางเต็มไปด้วยแมกไม้ลึกลับกับหมู่บ้านกะเหรี่ยง แผ่นป้ายไม้ที่สลักไว้ว่า "Karen Coffee" ทำให้เราต้องจอดตรงทันที เพื่อเข้าไปจิบกาแฟ และชิมบรรยากาศ พักเหนื่อยระหว่างทางสำหรับการท่องเที่ยวในวันนี้

จากไม้ไผ่ที่เก็บสะสมไว้ เพราะเห็นคุณค่าของงานไม้บวกกับเจ้าของร้านที่ชื่นชอบดื่มกาแฟเป็นชีวิตจิตใจ จึงเนรมิตไม้ไผ่ให้กลายเป็นร้านกาแฟที่เป็นเอกลักษณ์ ร้านกาแฟกึ่งพื้นสูงตามแบบบ้านของชาวกะเหรี่ยง ภายในร้านตกแต่งด้วยไม้ไผ่ และเครื่องมือเครื่องใช้ของคนกะเหรี่ยง กลางร้านมีต้นไม้ใหญ่อายุกว่า 200 ปีที่มีมืออยู่บนที่ดินมาก่อนทำเป็นร้านกาแฟแล้ว แต่เจ้าของร้านไม่ได้ตัดทิ้ง ปล่อยให้เป็นส่วนหนึ่งของร้านที่สร้างความร่มเย็น และมอบอากาศดีๆ ให้แบบไม่ต้องง้อเครื่องปรับอากาศ เข้ากับบรรยากาศท่ามกลางแหล่งท่องเที่ยวทางธรรมชาติ ล้วนรอบๆ ร้านก็ประดับตกแต่งด้วยไฟ เพิ่มสีสันช่วงยามเย็นไปจนถึงค่ำ ในระหว่างที่เรากำลังจิบกาแฟ นักท่องเที่ยวหลายคนก็แวะเวียนมาถ่ายรูปที่นี้เหมือนกัน

เมนูเครื่องดื่มของที่นี่ก็มีให้เลือกหลากหลายตามความต้องการของคอกาแฟ แลยังมีเครื่องดื่มอื่นๆ เช่น ชาเขียวเย็น ชานม นมชมพู โกโก้เย็น เป็นต้น บาร์istas ของร้านนี้ ก็เป็นชาวกะเหรี่ยงที่ร่ำเรียนวิชาการทำกาแฟ ลองผิดลองถูกด้วยตนเอง จนได้เครื่องดื่มรสชาติกลมกล่อม แนะนำให้ลองชิมเอสเปรสโซร้อนเข้มข้นด้วยรสกาแฟ หรือจะเลือกเครื่องดื่มรสละมุนอย่างชาเขียวหอมๆ ที่เพิ่มรสหวานมันด้วยนมสด ก็ทำให้เราได้ผ่อนคลายระหว่างการท่องเที่ยวแล้ว

มาเที่ยวที่หมู่บ้านกะเหรี่ยงรวมมิตร ได้มาห้อยถุงถ่ายรูป ชี้อารมณ์รอบข้างรอบหมู่บ้านแล้ว แวะพักผ่อนระหว่างทำกิจกรรม หรือพูดคุยแลกเปลี่ยนเรื่องราวกับชาวกะเหรี่ยง อย่าลืมแวะมาที่ กะเหรี่ยง คอฟฟี่ ร้านนี้หาง่าย ประมาณ 400 เมตร ก่อนถึงปางช้างใหม่บ้านกะเหรี่ยงรวมมิตร ร้านเปิดตั้งแต่ 8 โมงเช้า จนถึง 5 โมงเย็น หยุดเฉพาะวันอาทิตย์

カレンコーヒーでフォーク風のコーヒーを飲みましょう。

カレン・ルアン・ミット村にあるエレファントキャンプへ向いていく途中に、目立つな木造建築物に目を引かれた。木の看板に『Karen Coffee』と彫刻されていて、私たちがその店で綺麗な雰囲気にあるコーヒーを味わいながら、当日のトリップの休憩所にした。

古い木片を回収することは店長の趣味なので、自分がコーヒーショップを作ると決めたときはそれらの木片を利用して、特徴的なスタイルのある店が建てられた。床は普通の高さより上げられ、中に古い木片とカレン族の家具もいっぱい飾られる。真ん中に自然に生えて、二百年歳の大木は切られず、そのまま生かしている。そういう雰囲気が持つため、いい雰囲気が自然にできるでしょう。店の回りも沢山の灯火で飾って、夜の暗さが来てもすごく綺麗な所になる。私たちがコーヒーを飲んでいたときに、ここをよって写真を撮る観光者も少なくなかった。

ここのメニューはコーヒーがもちろん。他に、緑茶、ピンクミルク、ココアなども用意されている。カレンコーヒーのバリスタは自分で素晴らしいコーヒーの成分が発見できたカレン族のバリスタである。ここのお勧めメニューと言えば、ホットエスプレッソコーヒーは取り上げたい。あるいは温かい緑茶でもリラックスの気持ちが出せるでしょう。

カレン・ルアン・ミット村へ来られる方はここを寄るのも忘れないでください。カレン・ルアン・ミット村のエレファントキャンプに着く前の400メートルほどにある。開店時間は朝8時から午後5時まで。休日は日曜日だけです。 by coffeehead



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมที่  
คุณ สุมิสา สุริคำแดง (แคะ)

โทรศัพท์

089 - 5546565, 089 - 7004370







# MEKONG TOURISM FORUM 2012

“20/20 Vision:  
Building on Two Decades of  
GMS Cooperation”

June 13 & 14, 2012  
Dusit Island Resort Hotel  
Chiang Rai, Thailand



[www.MekongTourismForum.org](http://www.MekongTourismForum.org)



CAMBODIA



CHINA



LAOS



MYANMAR



THAILAND



VIETNAM



# central plaza

## ตลาดนัด

แหล่งนัดพบแห่งใหม่  
ถูกใจวัยรุ่น พบกับสินค้าสุดแนว

สินค้าเด่นกว่า ๓๔ สีสันติด  
เบสิคเนสิคกับชีวิตและกิจกรรมมันส์ๆ  
ของเหล่าวัยรุ่นมากมาย  
พบกันทุกวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 16.00 น.  
ณ ลานกลางแจ้ง หน้าประตูแม่ต๋อนัสต์  
ศูนย์การค้าเซ็นทรัลพลาซ่า เชียงราย

เริ่ม 13 มี.ค. 55

Like



สอบถามเพิ่มเติมได้ที่ CPN Call Center 052 020 999  
<http://www.facebook.com/CentralPlazaChiangrai/fanpage>

พื้นที่ฟรี!!

สำหรับผู้สนใจเปิดร้านค้าปลีกค้าส่งรับสินค้าแบรนด์เนม  
หรือ สนใจเช่าพื้นที่พร้อมกิจกรรมสุดแนว  
ติดต่อขอรายละเอียดได้ที่ [www.facebook.com/CentralPlazaChiangrai](http://www.facebook.com/CentralPlazaChiangrai)  
052-020999 ต่อ 1305

MANAGED BY



PROPERTY  
DEVELOPMENT  
& INVESTMENT

A Member of Central Group



## I ♥ Cupcake : Blooming Season

ทั้งทำจากฉบับที่แล้วว่าด้วยภาคต่อของการตกแต่งเค้กให้เป็นรูปดอกไม้ (ตามอ่านได้ที่ [www.facebook.com/patisserie.elza](http://www.facebook.com/patisserie.elza) และ [www.sawasdeechiangraimag.com](http://www.sawasdeechiangraimag.com) นะคะ)

ส่วนฉบับนี้เรามี ดอกเบญจมาศ ดอกไม้ที่เป็นตัวแทนของความรัก ความจริงใจ และความหวัง ตามตำนานของชาวญี่ปุ่นเล่าเรื่องลามีภรรยาคนหนึ่ง ที่รักกันมาก วันหนึ่งลามีล้มป่วยอย่างหนัก เธอจึงไปขอพรจากเทพเจ้า เทพเจ้าจะช่วย เธอแต่มีข้อแม้ว่าเธอต้องนำดอกไม้มาบูชา และจำนวนกลีบของดอกไม้นั้นเองจะเป็น ตัวบ่งบอกอายุขัยของลามี หญิงสาวตามหาดอกไม้ที่มีกลีบมากที่สุด แต่ไม่มีดอกไม้ ที่จะมิกลีบมากเท่าที่เธอต้องการ เธอจึงเลือกดอกไม้ดอกหนึ่งที่เธอหามาได้บรรจง กรีดแต่ละกลีบให้เป็นฝอยยาว จนกลายเป็นดอกไม้ที่มีกลีบนับไม่ถ้วน ความตั้งใจ ของหญิงสาวทำให้ลามีของเธอหายป่วย ทั้งสองจึงครองคู่กันไปชั่วกาลนาน ส่วนใน ภาษาดอกไม้ ดอกเบญจมาศคือเป็นตัวแทนแห่งความรื่นเริงและบริสุทธิ์ใจ ใ้บอ กเพื่อนสนิทว่า “เธอคือเพื่อนที่เร่ดีที่สุดในใจฉัน”

เรามาลงมือทำเค้กดอกไม้ความหมายดีๆ อันนี้กันดีกว่า



ภาพ : นิธิ ใจดีศิลปกรรม

### สูตรสำหรับเค้ก 8 ที่

เนยสดจืด	100 g
น้ำตาลทราย	100 g
ไข่ไก่	2 ฟอง
แป้งอเนกประสงค์	100 g
ผงฟู	1 ช้อนชา
กลิ่นวนิลา	

### สูตรสำหรับบัตเตอร์ครีม

เนยสดจืด	100g
น้ำตาลไอจิ่ง	35 g
นมข้นจืด	10 g
เกลือ	¼ ช้อนชา
สีผสมอาหารสีชมพู	

### วิธีทำเค้ก

1. ตัดเนยสดจืดเป็นชิ้นเล็กๆและปล่อยให้คลายความเย็นที่อุณหภูมิห้อง เปิดเตาอบที่อุณหภูมิ 180° เซลเซียส
2. ร่อนแป้งอเนกประสงค์กับผงฟูเข้าด้วยกัน
3. ตีเนยสดจืดกับน้ำตาลทรายจนฟูขาว แบ่งไข่ไก่กับแป้งเป็นอย่างละ 3 ส่วน ใส่ไข่ไก่กลับกับแป้งจนหมดโดยที่เริ่มจากไข่และจบที่แป้ง
4. ใส่กลิ่นวนิลาและเปิดเครื่อง ไข่พายอย่างคนส่วนผสมจากกันสัก 2-3 ครั้ง
5. ตีแป้งใส่ด้วยเค้ก อบ 12-15 นาที เมื่ออบเสร็จทิ้งให้เย็นบนตะแกรง

### วิธีทำบัตเตอร์ครีม

ตีเนยสดจืดกับน้ำตาลไอจิ่งจนฟูขาว ค่อยๆใส่นมข้นจืดและเกลือทีละส่วนผสมเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน ใส่สีเหลืองเลมอนและสีส้มผสมให้ได้ดีเหลืองเข้มๆ



1. ใช้บัตเตอร์ครีมปาดหน้าเค้ก โดยให้ตรงกลางนูนกว่าบริเวณ โดยรอบ

4. เริ่มบีบจากขอบเค้กเข้าไป ข้างใน พอหมดชั้นแรกก็ให้บีบ ชั้นที่สอง โดยกลีบดอกของ ชั้นที่สองนั้นต้องอยู่ระหว่าง ลอดกลีบดอกของชั้นแรก



2. นำบัตเตอร์ครีมที่เตรียมไว้ ใส่ในถุงบีบใช้หัวบีบเบอร์ 102

5. บีบลับหว่างชั้นไปเรื่อยๆจน เค้กถูกคลุมด้วยกลีบดอกไม้ ทั้งหมด



3. ก่อนบีบครีมลงตัวเค้กให้ ทดลองบีบครีมบนจานเปล่า ให้คล่องมือก่อน จุดสำคัญอยู่ที่ ตำแหน่งของหัวบีบ ด้านบางต้อง หันเข้าหาตัวคนบีบ บีบครีมให้ เป็นริ้ว บังคับมือให้เหมือนเรา เขียนตัว U

6. ตกแต่งด้วยใบไม้ น้ำตาลและ ผีเสื้อน้ำตาล







โรงแรมแสงภูเพลส  
SAEN PHU PLACE HOTEL

ที่พักกลางใจเมือง เดินทางสะดวกสบาย  
ใกล้หอนาฬิกาและถนนคนเดิน

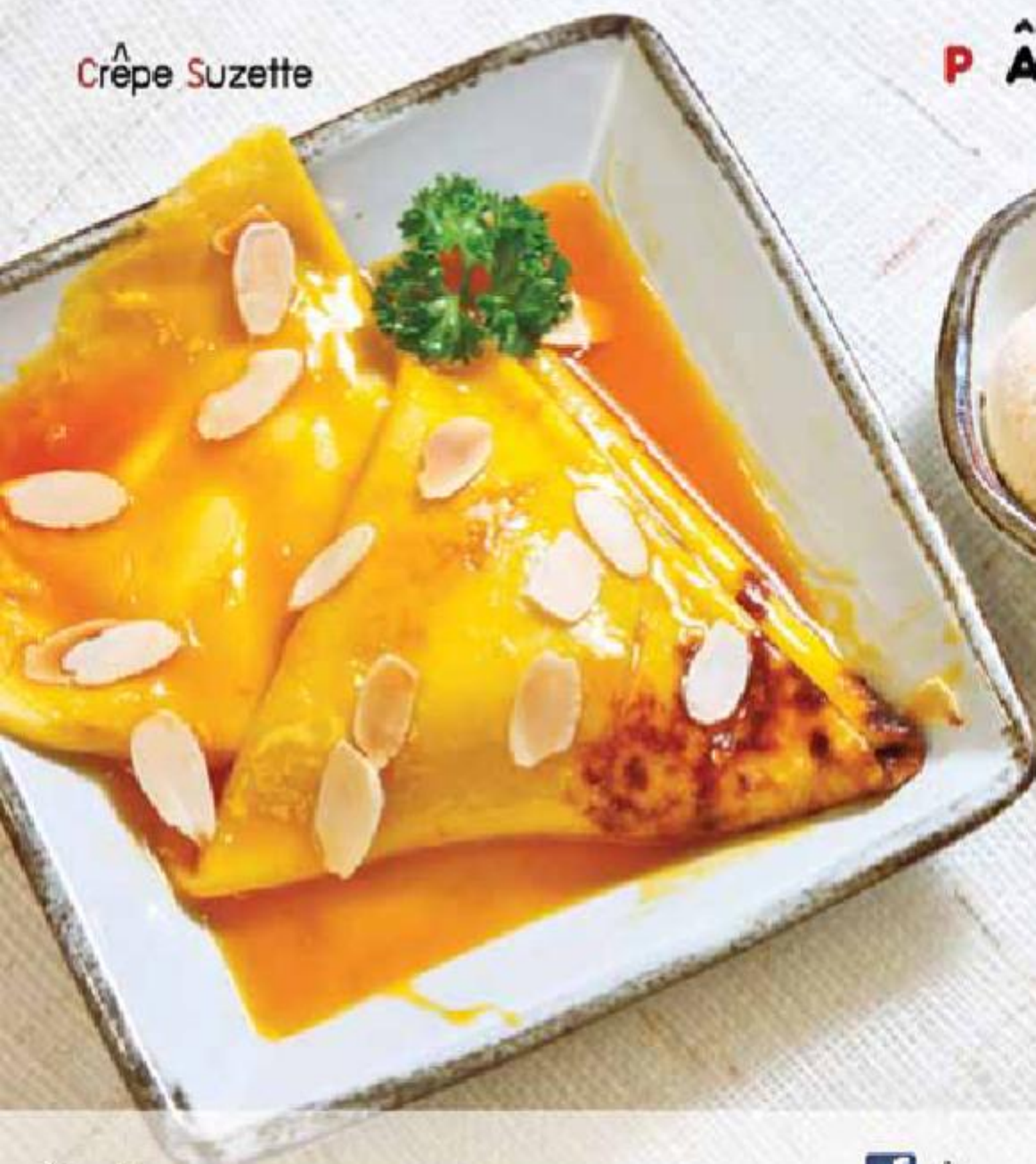


โรงแรมแสงภูเพลส  
SAEN PHU PLACE HOTEL

390 ถนน บรรพปราการ ตำบล เวียง  
อำเภอ เมือง จังหวัด เชียงราย 57000  
โทร. 0-5371-7300-8 แฟกซ์. 0-5371-7300

390 Banphaprakarn Rd.  
Chiangrai 57000  
Tel. 0-5371-7300-8 Fax. 0-5371-7300

Crêpe Suzette



พาสตอรี่ เอลิซ่า  
**PÂTISSERIE**

ทุกคำ...คือความสุข

*Eliza*



Fondant au Chocolat







## “ชนเผ่าในเชียงราย ความอบอุ่นที่คุ้นเคย”

เชียงรายเป็นจังหวัดที่มีเทือกเขาล้อมรอบด้าน บ้างทอดตัวยาวเป็นเส้นเขตแดนระหว่างประเทศไทยกับประเทศเพื่อนบ้าน แหล่งท่องเที่ยวที่เป็นภูเขา ดอย หรือภู ในจังหวัดมีจำนวนมาก แต่ทุกแห่งต่างมีความสวยงามและมีเอกลักษณ์ของตัวเอง เป็นเสน่ห์ดึงดูดที่ชวนให้ค้นหา

แม้ภูเขาและดอยสูงจะเป็น “เส้นเขตแดน” ตามแผนที่และในมิติของการเมืองระหว่างประเทศ ประชาชนพลเมืองของประเทศไทย ประเทศเพื่อนบ้าน และชนเผ่า ต่างมีความรู้สึกต่อกันเหมือนดังพี่น้อง เห็นได้จากบริเวณพื้นที่สูงของเชียงราย ที่ชนเผ่าต่างอาศัยอยู่ ต่างภาษา ต่างวัฒนธรรม อาศัยร่วมกันอย่างสงบสุข ไม่ว่าจะเป็นอาข่า มูเซอ ลีซอ ลาหู่ ไทยใหญ่ ไทยลื้อ ฯลฯ ที่ยังคงเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม ประเพณี ความเชื่อ ภาษา การแต่งกาย และรูปทรงของบ้านเรือนสามารถบ่งบอกชาติพันธุ์ของตน สำหรับผู้มาเยือน หากต้องการทราบความเหมือนในความแตกต่างนี้ พวกเขาที่ยินดีให้ความรู้ และมอบมิตรภาพให้ได้ไม่ยาก

เมื่อครั้งที่ผู้เขียนใช้ชีวิตอยู่บนดอยเป็นเป็นเวลาแรมปีก็มีเพื่อนฝูงเป็นชนเผ่าต่างๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นพี่ๆ น้องๆ ชาวอาข่า ลาหู่ ลีซอ มูเซอ ไทยลื้อ และไทยใหญ่ ทุกคนมอบความเป็นมิตร ร่วมแลกเปลี่ยนด้วยคำภาษาท้องถิ่นง่ายๆ เช่น คำทักทายกันอย่างสนุกสนาน ทั้งนี้ผู้เขียนได้มีโอกาสพูดคุยกับ



ทินกร นามแก้ว

หนุ่มชาวไทยใหญ่คนหนึ่งอย่างน่าสนใจ นามว่า “ยี่” หรือ ทินกร นามแก้ว จากการสนทนาทำให้ผู้เขียนรู้สึกว้าววัฒนธรรม ประเพณี และภาษาของชาวไทยใหญ่มีความคล้ายคลึงกับชาวล้านนามาก ภาษาพูดก็สามารถสื่อสารกันได้ไม่ยาก ยี่เล่าว่า ชาวไทใหญ่นิยมตั้งชื่อที่เมื่อได้ยินแล้วก็จะรู้ทันทีว่าเป็นคนไทยใหญ่ เช่น ยี่ ลอง ลาม จาย แก้ว คำ เป็นต้น ส่วนเรื่องอาหารพื้นเมืองที่ชาวไทยใหญ่

ทุกบ้านนิยมรับประทานคือ “ข้าวพิน” หรือ “ข้าวแรมพิน” ซึ่งส่วนประกอบหลักมิได้ประกอบด้วยข้าว แต่เป็นแป้งที่แช่ไว้จนพอง เมื่อพร้อมรับประทานจะมีลักษณะคล้ายเต้าหู้อ่อน กินกับผักสด หัวเผ้า และเครื่องปรุงชนิดต่างๆ โรยด้วยผักชี และหอมหรือกระเทียมเจียว เป็นอาหารที่แปลกแปลกแต่เรากินเท่าไรก็ไม่เบื่อ มีครบทั้งเผ็ด เปรี้ยว เค็ม และกลมกล่อม หรือจะทำเป็น “ข้าวพินทอด” ที่หน้าตาคล้ายๆ กับเต้าหู้ทอดก็อร่อยไปอีกแบบ นอกจากนั้นยังมี “ข้าวซอยน้อย” ชื่อข้าวซอยแต่หน้าตาไม่เหมือนข้าวซอยของภาคเหนือที่เราคุ้นเคยกัน เมนูนี้หน้าตาเป็นอย่างไร ขออุบไว้ให้ผู้อ่านลองไปหาทานที่เชียงรายเองเถิด ไม้ให้ว่าบริเวณหมู่บ้านไทยใหญ่เชิงดอยตุง จะมีให้ลองชิมกันจนหนำใจ

เชียงราย เป็นจังหวัดที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม หลายคนอพยพมาจากประเทศเพื่อนบ้านและใช้ชีวิตอยู่บนเขาบนดอยอย่างมีความสุขและสงบ เส้นเขตแดนที่มีนัยทางการเมืองหรือปรากฏในแผนที่ ก็ไม่ถือเป็นอุปสรรคในการสร้างมิตร และการทำมาหากินของชนเผ่าที่ใช้ชีวิตได้อย่างกลมกลืนกับธรรมชาติบนพื้นที่สูง การที่เราเดินทางไปยังจังหวัดเชียงราย และอุดหนุนสินค้า ทั้งงานฝีมือหรือผลิตผลทางการเกษตร ก็เท่ากับเราลงทุนสนับสนุนให้พวกเขาประกอบอาชีพโดยสุจริตและสามารถพึ่งพาตนเองได้ เทียวเชียงรายครั้งต่อไป อย่าลืมเป็นคนช่างสังเกต จะทำให้คุณมองเห็นความแตกต่างเล็กๆ น้อยๆ ของวัฒนธรรมชนเผ่า รวมถึงภาษา และอาหารพื้นเมือง เพิ่มรสชาติให้อาหารลอง อาหารลายตา และอาหารที่อร่อยท้อง ระหว่างการเที่ยวเชียงรายอีกด้วย



วัดไทยใหญ่





เซมัวร์  
*Chezmoi*  
Handicraft



website : [www.chezmoimhome.com](http://www.chezmoimhome.com)

e-mail : [chezmoimhome@gmail.com](mailto:chezmoimhome@gmail.com)

Tel. 089-7475683, 080-4444579, 089-1485257

## เรจิน่าเพลส

ห้องพักกว้างขวาง สะอาด ปลอดภัย  
พร้อมเครื่องอำนวยความสะดวกครบครัน  
ใจกลางเมืองเชียงราย

- ระบบรักษาความปลอดภัยด้วยคีย์การ์ด
- ยามรักษาความปลอดภัย
- กล้องวงจรปิดทุกชั้น
- True Vision, ตู้เย็น, โทรทัศน์
- เครื่องปรับอากาศ, เครื่องทำน้ำอุ่น
- เตียงนอนกว้างขวาง



**ฟรี! WIFI**

37 ก.สันโค้งน้อย ต.รอบเวียง อ.เมือง จ.เชียงราย

โทร 053-752-501, 053-752-502 กด 0



# Chiangrai People

เรื่อง : ภูริวัต บุญนัก

ภาพ : นัทธันท์ มณีรัตน์



หลายสิบปีก่อน หมู่บ้านเล็กๆ ที่ ต.ดอยฮาง อ.เมือง จ.เชียงราย มีสภาพแทบไม่ต่างอะไรกับป่ารกชัฏที่ห่มโคลนผู้คนชาวไทยภูเขาเผ่าอาข่าใช้เป็นทั้งรกรากอาศัยอยู่เพียงเท่านั้น

ใครจะเชื่อว่าทุกวันนี้หมู่บ้านเล็กๆ ที่แทบไม่มีใครรู้จักแห่งนั้น จะกลายเป็นหมู่บ้านไฮสเปคย์ขนาดใหญ่นาม “อาข่าฮิลล์” ที่ชื่อเสียงก็ดังก้องระดับสากล จนนักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและต่างชาติต่างเข้ามาสัมผัสวิถีชีวิตชนเผ่าและได้รับความประทับใจกลับไปนับไม่ถ้วน

แทบไม่มีชาวไทยภูเขาคนไหนในจังหวัดเชียงราย ที่ไม่รู้จักชื่อของ อาแป่ อามอ ชายชาวอาข่า นักพัฒนา ที่พลิกโฉมผืนแผ่นดินทึบรกรกชัฏ ให้กลายเป็นอาณาจักรอันยิ่งใหญ่ของชาวดอย และแหล่งท่องเที่ยวที่สร้างรายได้ให้กับชุมชนได้เป็นกอบเป็นกำ ด้วยการให้ความรู้อย่างยั่งยืน ปลุกปั้นสำนึกรักบ้านเกิด และการใช้เทคโนโลยีคอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ตมาจัดการทรัพยากรที่มีอยู่และสร้างชื่อเสียงได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สิ่งเหล่านี้คือผลผลิตจากแนวคิดผ่านสายตาอันกว้างไกล บวกความเพียรพยายามและหัวใจที่ยิ่งใหญ่ ที่ไม่ยอมตอบแทนบุญคุณของแผ่นดินที่ตนเองได้เกิดมา สำหรับ อาแป่ อามอ ทั้งหมดยุคนี้เพียงพอแล้ว สำหรับคุณค่าของชีวิตหนึ่ง ที่ได้เกิดมาบนโลกสีเขียวใบนี้

## { อาแป่ อามอ }

อาข่านักสู้ ผู้บุกเบิกพงไพร  
และจิตวิญญาณแห่งวิถีชาวดอย

คุณคิดว่าชาวไทยภูเขาชนเผ่าต่างๆ มีส่วนร่วมและมีความสำคัญในการขับเคลื่อนของ จ.เชียงราย อย่างไรบ้าง?

ทุกภาคส่วนมีส่วนสำคัญกับการพัฒนาหมด อย่างเช่น ถ้าจะขายการท่องเที่ยวชนเผ่าต่างๆ ก็ถือเป็นสินค้าทางวัฒนธรรม ตอนนี้เป็นอย่างนั้น โบราณที่เกี่ยวกับการท่องเที่ยวทุกแห่งจะมีโฆษณาว่าเชียงรายมีชนเผ่าแบบนี้ มีอาข่า มีลาหู่ มีเย้าะ ดังนั้นชนเผ่าหลายๆ เผ่าก็มีส่วนสำคัญในการพัฒนา จ.เชียงราย เพื่อให้มีชื่อเสียงมากขึ้นต่อไปในอนาคตด้วย เพราะมันเป็นสิ่งที่แปลกและต่างจากท้องถิ่นอื่นๆ เป็นวัฒนธรรมที่ไม่มีที่อื่น อย่างเชียงใหม่ก็มีกลุ่มชนเผ่าละครั้น แต่มีไม่ครบ ไม่หลากหลายและอยู่รวมกันมากเท่าบ้านเรา มันก็เลยสร้างความหลากหลายทางวัฒนธรรมได้ มันมีอะไรให้ดู ให้เห็นเยอะ

คิดอย่างไรที่คนเมือง มักจะวางตำแหน่งให้ชาวเขาเป็นชนชั้นแรงงาน และมีมุมมองว่าชาวเขามีความรู้น้อยและด้อยกว่าคนในเมือง?

ในอดีตที่ผ่านมาเราก็อาจเข้าใจ อาจจะแยกออกชัดเจนมาก แต่เวลานี้แทบจะแยกกันไม่ออกแล้วครับ เมื่อก่อนพวกเขามักจะถูกแยกจากคนเมืองเลยนะ เธอเป็นชาวเขา

พวกเราเป็นคนพื้นราบ ไม่มีสิทธิ์เท่าเทียมกันอะไรประมาณนี้ การศึกษาที่รัฐบาล

ช่วยเหลือมาก็จะให้รู้แค่คนพื้นราบ คนดอยไม่มีสิทธิ์รู้ได้ คนดอยไม่มีสัญชาติไทย มันจะแบ่งแยกตรงนี้ชัดเจนมาก แต่ปัจจุบันการแบ่งแยกสิทธิตรงนี้น้อยลง มีการให้สัญชาติไทยกับชาวเขา ทำให้มีโอกาสในหลายๆ อย่างมากขึ้น ถามว่า น้อยใจหรือไม่ เมื่อก่อนก็มีบ้างแต่ตอนนี้เราแทบไม่คิดถึงตรงนั้นแล้ว

แล้วชาวเขาละ มองคนเมืองอย่างไรบ้าง?

ก็อย่างที่บอก ที่ผ่านมามีคนน้อยใจบ้าง เพราะว่าอันดับแรกต้องคิด อยู่แล้วว่าเราไม่มีแผ่นดินของเราที่อาศัยอยู่ แต่เรามาอาศัยอยู่ในผืนแผ่นดินนี้ ซึ่งเราก็สำนึกในบุญคุณของในหลวง ของประเทศไทย ที่ให้โอกาสต่างๆ แม้จะไม่มีแผ่นดินเกิดที่อาศัยอยู่ แต่แผ่นดินไทยให้เรามาอาศัยอยู่ให้เรามาหากิน ให้โอกาสเราได้เกิดมา ให้เราได้พัฒนา ให้เราทำเพื่อสังคมตรงนี้เราก็ภูมิใจ ถ้าสังคมไทยไม่ให้โอกาส พวกเราก็ต้องลำบาก อยู่ในป่าอยู่บนดอยโน่น คือถ้าสังคมไทยไม่ให้โอกาสวันนั้น ชีวิตผมจะเป็นอย่างไรไม่รู้ วันนั้นผมก็คงไม่ได้ทำงานเพื่อสังคมไทย ไม่ได้ตอบแทนสังคมไทยแบบทุกวันนี้

เราก็เลยกลายเป็นคนหนึ่งที่ทำให้สังคมได้พัฒนา?

ถูกต้อง หลายสิ่งหลายอย่างที่เรากำลังทำ ตั้งแต่ต้น ผมเป็นวิทยากรมาแล้วหลายต่อหลายที่ ให้ความรู้เกี่ยวกับการจัดการท่องเที่ยว นอกจากนั้นที่ผ่านมามี โรงแรมในประเทศไทยมีเว็บไซต์น้อยมาก โรงแรมมีแต่แผ่นพับ ไม่มีเว็บไซต์ ทุกวันนี้ผมมีเว็บไซต์ด้านการท่องเที่ยวสองร้อยกว่าเว็บไซต์ ผมภูมิใจตรงนี้มาก จังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง เชียงใหม่วิทยากรมาหมดเลยนะเรื่องการท่องเที่ยว นี่ก็คือส่วนหนึ่งที่ผมได้ทำเพื่อบ้านเกิดของผม เพื่อชาวบ้านของผม และคนเชียงรายของผม





สองร้อยกว่าเว็บไซต์นี้ถือว่าเยอะมากเลยนะ ทำไมต้องมากมายขนาดนั้น? เพราะปัจจุบันนักท่องเที่ยวเลขฐานสิบทางอินเทอร์เน็ต 80% แล้วนะครับ หมายความว่า ถ้าคุณอยากได้ลูกค้า 80% คุณต้องมีเว็บไซต์ ถ้าคุณอยากได้ลูกค้าแค่ 20% คุณต้องเปิดออฟฟิศ ขายอยู่น้ำโรงแรม แค่นั้นก็พอ แต่ที่ผมประสบความสำเร็จทุกวันเนี่ยอินเทอร์เน็ตช่วยได้มาก ไม่งั้นผมคงทำสวนอยู่ด้วย หรือไม่งั้นก็ทำโฮมสเตย์เล็กๆ ตอนนั้นทำโฮมสเตย์ขายเข้ามาในเมือง ทุกวันเต็มประสบความสำเร็จเพราะอินเทอร์เน็ตด้วย มันมีประโยชน์มาก เมื่อก่อนชาวเขาจะทำเกษตรกรรม ปลูกพืชผัก ทำไม้เถื่อนนี่กระตือรือร้นในการท่องเที่ยว?

เราค่อยๆ ปลูกจิตสำนึก เพราะสำหรับแค่ทำการเกษตรชาวบ้านเอาตัวไม่รอดครับ ทุกวันเต็มมันไม่ได้ ผมจะต้องช่วยชาวบ้านอย่างไร ผมก็เลยทำโฮมสเตย์ขึ้นมา 3 ห้อง 10% จากโฮมสเตย์ให้ชาวบ้าน ชาวบ้านมาลงมาเป็นลูกหาบผู้ช่วยก็ได้ บางครั้งก็มาวาดแผนโบราณ บางครั้งก็เอาหัตถกรรมมาขาย เดี่ยวอาชีพส่วนใหญ่เป็นอาชีพการท่องเที่ยวหมด ตรงนี้จึงเป็นการจุดประกายให้ชนเผ่าต่างๆ เห็นว่ามันมีประโยชน์ ที่ได้รายได้จากโฮมสเตย์แล้วฐานะดีขึ้น การดำรงชีวิตดีขึ้น ไม่ต้องทำอะไรเลือนลอย ไม่ต้องตัดไม้ทำลายป่าอีกต่อไป

แปลว่าชนเผ่าก็มีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น?

ก็มีทั้งดีและไม่ดีนะ ในทางที่ไม่ดีก็คือ ประเพณีอันงดงามได้เลือนหายไป การแต่งชุดชนเผ่า มันหายไปแล้ว อันนั้นเป็นการพัฒนาไปถึงที่ ซื้อมือถือขึ้นมาใส่ง่ายกว่าการไปปลูกฝ้ายแล้วมาเย็บ แต่สิ่งที่ดี เมื่อก่อนชาวเขาจะทำไร่ เลือนลอย ตอนนั้นไม่ต้องไปทำลายต้นไม้แล้ว มีความเป็นอยู่ดีขึ้น เปลี่ยนอาชีพใหม่แล้ว เปลี่ยนแปลงไปได้ทั้งสองอย่าง

แล้วเราจะทำอย่างไรไม่ให้วัฒนธรรมที่ดีงามมันหายไป?

ผมก่อตั้งการศึกษาโครงการการศึกษาชาวเขาฮิลล์ ขอนทุนจากญี่ปุ่น อีกส่วนหนึ่งจากชาวฮิลล์ยกไปช่วยเหลือโรงเรียน ปลูกจิตสำนึกรักบ้านเกิด เขาได้เรียนหนังสือในถิ่นที่เขาเติบโตขึ้น พอเรียนต่ออุดมศึกษาเขาก็มาเรียนต่อในเมือง เขาก็จะคิดถึงบ้าน ทุกวันเนี่ยเวลาไปไหนผมยังอยากกลับบ้านอยู่เสมอ ผมเองก็คิดแบบนี้ ผมว่าการรักในสิ่งที่เขารักเหง้าของเรานั้นสำคัญนะ ผมเลยพยายามสร้างให้คนรุ่นใหม่ๆ คิดแบบที่ผมคิด เพราะหากพวกเขารักในรากเหง้าของตัวเองแล้ว วัฒนธรรมมันก็จะไม่หายไปไหน

ถ้าไม่นับว่าเป็นชาวเขาหรือคนเมือง ในมุมมองของคุณ เกิดมาครั้งหนึ่ง ควรต้องทำอะไรบ้าง เพื่อให้ชีวิตมีคุณค่า?

อันดับแรกทำให้ตัวเองให้ดีขึ้นก่อน ระดับต่อไปก็เพื่อคนรอบข้าง ต่อไปก็สังคมกว้างออกไปทีละน้อย แต่ต้องเอาตัวเองให้รอดก่อน ถ้าตัวเองยังเอาไม่รอด จะไปช่วยคนอื่นอย่างไร จริงไหมครับ

#### Apae Amor, the Akha man who pioneers into the wild and brings back the hilltribes' way of lives

Many years ago, a small village at Doi Hang of Chiang Rai was truly a wilderness place, isolated and unknown. However, today this same village is a big and world-famous homestay village known as "Akha Hill", a place where tourists from all over the world come to learn the hill tribes' rich cultures and way of lives. The man behind this extraordinary success is Mr. Apae Amor, who turns the uncultivated land into the great kingdom of hill tribes, a tourist attraction which enables employment and more income, with computer technology, internet and the love for his home that he has been continuously instilling in his people. His success is truly a remarkable one from his far vision, assiduity and gratefulness to the land he was born to.

#### In your opinion, how do hilltribe people play their part in the development of Chiang Rai?

Everyone plays the important role in the development. For example, if the authority wants to promote tourism, hilltribes are considered cultural goods. They will give out information about hilltribes in Chiang Rai in brochures to make us known to public. Hilltribe people and our variety of cultures and traditions are distinct and are only here in Chiang Rai. Cultural diversity is great here, so there is much to see and learn here for tourists. Promoting us is promoting Chiang Rai. This is how we help in the development of the province.

#### How do you view the stereotype of some Thai people that sometimes regards hill tribe people as low-educated and inferior to them?

Maybe that was true in the past, but now it is not like that anymore. We used to be discriminated from Thai people, no equal rights for us including citizenship. However in the present, the government grants us Thai citizenship and it comes with more opportunities for us. We might feel hurt back then, but not now that we barely think about this issue.

#### And how will we conserve good old traditions?

I establish Akha Hill education project, which is funded by the Japanese organization. Some of the income I earn from Akha Hill homestay is also used to help the local school, to instill the love for our home in our children. Though when they further their education in town when they grow up, they will always miss their home and want to come back here. In my opinion, it is important to love our origin. Thus I try to teach our next generations to think like me; since if they do, our culture will not vanish.

#### Whether one is a hill tribe person or a Thai, what do you think he/she should do to make his/her life worth living?

He/she has to improve him/herself first, this is the most important thing since we cannot help others while neglecting ourselves. Then the next step is to help families, friends, acquaintances and the whole society.

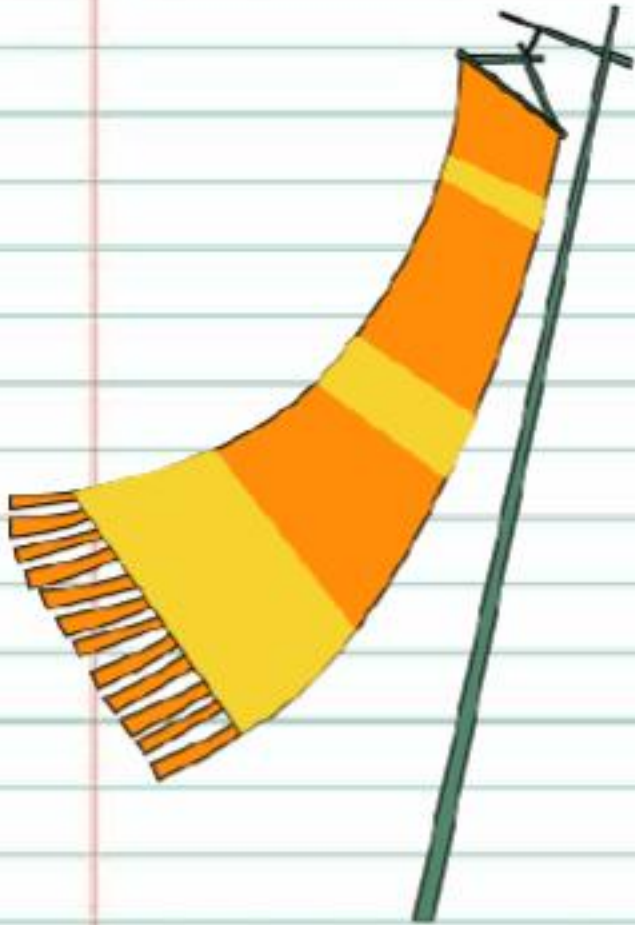
by pamelyn





## อุ้มเมืองได้กั?

ว่ากันว่าภาษาเหนือ หรือ กำเมือง เป็นเอกลักษณ์ของคนภาคเหนือ เพราะน้ำเสียงที่อ่อนหวาน ไพเราะ น่าฟัง ทำให้หลายคนเคลิ้มตามไปง่าย ๆ มาเที่ยวเชียงรายทั้งที ก็ต้องเตรียมตัว “อุ้ม” กำเมืองเล็กน้อย เริ่มจากบทสนทนาเบื้องต้นก่อนแล้วกัน



### แนะนำตัวเบื้องต้น - May I introduce myself?

ละวัดดีเจ้า

sa - was - dee - chao

เฮาจื้อ ...

hao - cheu ...

เป็นจะไดพ่อง

pen - cha - dai - pong

ยินดีที่ได้รู้จักน้อ

yin - dee - tee - dai - roo - chuk - ner

ปะกันแหมใหม่น้อ

pa - kan - ham - mai - ner

(ละวัดดีเจ้า)

Hello

(เราชื่อ ...)

My name is ...

(เป็นยังงิบ้าง)

How are you?

(ยินดีที่ได้รู้จักนะ)

Nice to meet you

(แล้วเจอกันใหม่นะ)

See you again

หลังจากนั้นบทสนทนาจึงจะมีเรื่องลัฟเพอเรแล้วแต่สถานการณ์ ส่วนใหญ่ก็เกิดขึ้นในร้านค้าต่าง ๆ นี่แหละ เรามี ประโยคภาษาเหนือไว้ใช้ติดต่อดีลลากับพ่อค้าแม่ค้าคนเมือง เพื่อเพิ่มอรรถรสในการซื้อขายแลกเปลี่ยนสินค้า

### บทสนทนาสำหรับลูกค้า - if you are the customer

ลุมเตอะเจ้า

soo - ma - ter - chao

อันนี้ราคาเต้าไต่?

un - nee - ra - ka - tao - dai ?

ขอลองผ่อได้กัเจ้า?

kor - long - phor - dai - gor ?

ลดหื้อจิมได้กั?

lod - heu - jim - dai - gor ?

(ขอโทษนะ ครับ/ค่ะ)

Sorry

(อันนี้ราคาเท่าไร?)

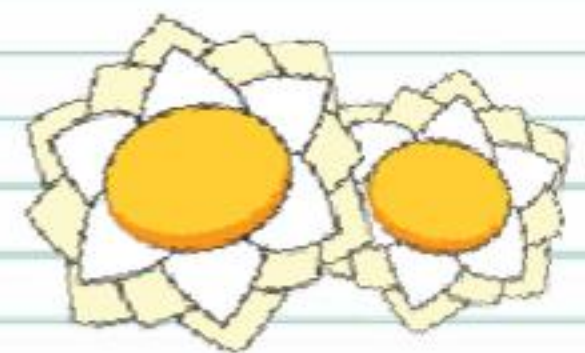
How much is it?

(ขอลองหน่อยได้ไหม ครับ/ค่ะ)

Can I try?

(ลดให้หน่อยได้ไหม?)

Can you discount for us?



ส่วนแม่ค้าจะตอบเราว่า “ได้เจ้า” หรือ “บ่ได้เจ้า” ขึ้นอยู่ความถนัดของแต่ละคนเลยนะจ๊ะ

### แถมท้ายด้วยคำศัพท์การนับเลขกำเมือง - The numbers

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	20	100
นึ่ง	สอง	สาม	สี่	ห้า	หก	เจ็ด	แปด	เก้า	สิบ	ชาว	ร้อย
neung	song	saam	see	ha	hok	jed	pad	kao	sib	saw	loy

ลองดูนะเจ้า แล้วปะกันแหมใหม่น้อ



# จุดแจก

## ๑ นิติสารสวัสดิ์เชียงราย

### เชียงราย

- สมาคมฝรั่งเศส เชียงราย
- เซนทรัล พลาซ่า เชียงราย
- พาทีสเซอร์โฮโลซ่า
- ร้านกาแฟ สตาร์บัค
- ร้านกาแฟ ซีวีธรรมดา
- โรงแรมแกลนกุลเพลส
- ร้านกาแฟ work @ home
- ร้านกาแฟ คอฟฟี่เลิฟ
- ร้านกาแฟ พาราโบลา
- ร้านกาแฟ มุมไม้
- ร้านกาแฟ ดอยช้าง
- ร้านกาแฟ le petit cafe'
- ร้านกาแฟ วิเวียน coffee
- ร้านกาแฟเมซอน ลาซา เด่นห้า
- แบล็คแคนยอน ทำอาภาศยานแม่ฟ้าหลวงเชียงราย
- ร้านกาแฟ ดอยตุง ทำอาภาศยานแม่ฟ้าหลวงเชียงราย
- ดอย ดินแดง
- วัดร่องขุน
- ไร่เชิงภูตะวัน
- เซมัวร์
- อริตรา นวดแผนไทย
- ร้าน อีบ้านนอก มูลนิธิกระจกเงา เชียงราย

### กรุงเทพฯ

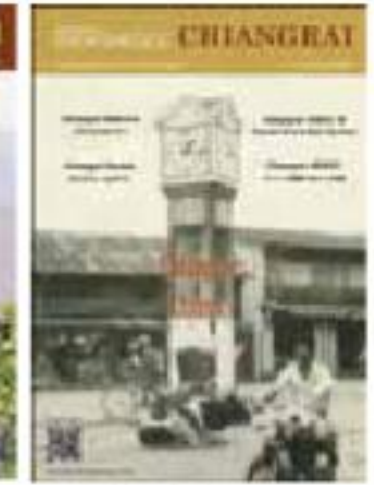
- ทำอาภาศยานสุวรรณภูมิ
- สยามพารากอน
- เซนทรัลเวิลด์
- เซนทรัล พลาซ่า
- BTS สยาม

### เชียงใหม่

- ทำอาภาศยานนานาชาติเชียงใหม่
- เซนทรัลแอร์พอร์ตพลาซ่า
- นิมมานเหมินท์

### ญี่ปุ่น

- สายการบิน Japan Airline



## สมัครสมาชิก MemberShip Registration

ชื่อ name ..... นามสกุล surname .....

อายุ age ..... ปี year วัน/เดือน/ปีเกิด date of birth .....

ที่อยู่จัดส่งนิตยสาร address .....

โทรศัพท์ phone ..... โทรสาร fax .....

มือถือ mobile ..... e-mail address .....

อาชีพ occupation ..... บริษัท company .....

เริ่มรับนิตยสารตั้งแต่เดือน.....

ท่านมีข้อเสนอแนะอย่างไรเกี่ยวกับนิตยสารสวัสดิ์เชียงราย

Tell us what you think about Sawasdee Chiangrai Magazine

อัตราค่าสมัครสมาชิก 1 ปี ( 12 ฉบับ ) 600 บาท ( รวมค่าจัดส่งทางไปรษณีย์ )

Annual member fee ( 12 issues ) 600 Baht ( included shipping fee )

**โอนเงินเข้าบัญชี บริษัท สวัสดิ์ เชียงราย มีเดีย กรุ๊ป จำกัด ธนาคารกรุงไทย สาขาเด่นห้า ( เชียงราย ) เลขที่บัญชี 980-7-52379-6**

\*กรุณาส่งใบสมัครพร้อม MMS หรือ e-mail หลักฐานใบโอนธนาคารหรือโอนเงินผ่านเครื่อง ATM มายัง นิตยสารสวัสดิ์เชียงราย 34/2 ถ.สันโค้งน้อย ต.รอบเวียง อ.เมือง จ.เชียงราย 57000

โทรศัพท์ 089-7475683, 080-4444579 หรือ e-mail : sawasdeechiangraimag@gmail.com

ทางเราจะแจ้งหมายเลขสมาชิกให้ทางอีเมล นิตยสารจะถูกจัดส่งให้สมาชิกทุกวันที่ 15 ของเดือน (12 ฉบับ)

### Transfer to Bank Account

**Account No. 980-7-52379-6**

**Account Name : Sawasdee Chiangrai Media Group Co.,Ltd.**

**Krung Thai Bank , Denha Branch (Chiangrai)**

Please attached transaction script to sawasdeechiangraimag@gmail.com and inform your action by call 089-7475-683 We will email your membership No. as soon as we received notification.

We will send our magazine to you every 15th of the month (12 issues)

Chiangrai **Next**

11-15/06/55

การประชุมคณะทำงานด้านการท่องเที่ยว  
อนุภูมิภาคลุ่มแม่น้ำโขง ครั้งที่ 29 และการประชุม  
Mekong Tourism Forum 2012 (MTF 2012)  
ณ จังหวัดเชียงราย

17/06/55

เลือกตั้งสมาชิกสภาเทศบาลนครเชียงราย  
@เขต 4

20-21/06/55

เชิญร่วมงาน "นัดพบแรงงาน ด้วยใจที่" @ ชั้น 2  
ศูนย์การค้าเชียงรายมอลล์&ทวีนต์ เชียงราย

27/07/55

มหาพิธีदानหาแม่ฟ้าหลวง  
@มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง เชียงราย



## ท่านว.วชิรเมธี จัดพิมพ์หนังสือสำคัญ “อริยสัจ Today” แจกฟรีเป็นธรรมสมโภชพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

.....

ท่านว.วชิรเมธี พระนักคิด นักเขียน นักเทศน์ชื่อดัง นิพนธ์หนังสือ “อริยสัจ Today” แจกเป็นธรรมทานเพื่อสมโภชพุทธชยันตี ๒๖๐๐ ปี แห่งการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า โดยเนื้อหา ของหนังสือ มุ่งนำเสนอความสำคัญของ “อริยสัจ ๔” ซึ่งเป็นหลักธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสรู้ในวันเพ็ญ เดือนวิสาขะ สาระสำคัญของหนังสือชี้ให้เห็นถึงความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์จากการนำเอาหลักอริยสัจมาประยุกต์ใช้ในการแก้ปัญหาชีวิตและสังคม โดยยก ตัวอย่างบุคคลสำคัญของโลกอย่างลัทธิ จัอบส์ อดีตผู้ก่อตั้งบริษัทแอปเปิล บิล คลินตัน อดีตประธานาธิบดีของสหรัฐอเมริกา ชีเน่ตัน ซีดาน อดีตนักฟุตบอลชื่อดังของโลก และ วิทนี ยูสตัน อดีตซูเปอร์สตาร์ที่มีชื่อเสียงระดับตำนาน มาเป็นกรณีศึกษาสุดทันสมัย กล่าวได้ว่า นี่คือนหนังสือดีที่น่าสนใจที่สุดเล่มหนึ่งที่เราชาวไทยไม่ควรพลาดด้วยประการทั้งปวง

หนังสือ “อริยสัจ Today” ที่แปลปริศนาธรรมนับตั้งแต่ชื่อหนังสือที่มีภาษาไทยปน ภาษาอังกฤษเล่มนี้ หนาเพียง ๓๒ หน้า แต่ทว่าเนื้อหา อัดแน่นด้วยแก่นธรรมที่ทรงคุณค่า สำคัญยิ่งนัก ใครอยากรู้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร ทำไมจึงสำคัญนัก ขอรับหนังสือเล่มนี้ได้ฟรี ที่สถาบันวิมุตตยาลัย ซอยอรุณอมรินทร์ ๓๗ ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงบางกอกน้อย กรุงเทพฯ โทร. ๐ ๒๔๒๒ ๙๑๒๓ หรือ ๐๘๙ ๒๐๐ ๕๑๗๒ หรือ ๐๘๒ ๘๙๘ ๕๐๐๙, จังหวัดเชียงรายขอรับได้ที่ไร่เชิงตะวัน หรือดาวน์โหลดได้ฟรีที่ [www.dhammatoday.com](http://www.dhammatoday.com) จุดเด่นของหนังสือเล่มนี้อีกอย่างหนึ่งก็คือ ท่านเขียนด้วยภาษาชาวบ้าน อ่านกันง่าย ๆ เข้าใจ ได้ทันที รับฟรีตั้งแต่วันที่ ๒ มิถุนายนนี้เป็นต้นไป และเหนืออื่นใด ท่านไม่สงวนลิขสิทธิ์ ใครจะร่วมจัดพิมพ์เผยแพร่เพื่อความแพร่หลายแห่งธรรมก็ขออนุโมทนา

ลองจินตนาการดูว่า

**หากบิล คลินตัน** รู้จักการเจริญสติ

ภาวะ “สัมพันธพลาต”

กับนักศึกษาฝึกงานในทำเนียบขาวคงไม่เกิดขึ้น

ลองจินตนาการดูว่า

**หากสตีฟ จ๊อบส์**

ผู้ผลิตนวัตกรรมอัจฉริยะอย่างไอโฟน

รู้จักการเจริญสติ เขาคงมีอายุยืนยาวมาอีกหลายปี

แล้วโลกในวันนี้จะเป็นอย่างไร

ลองจินตนาการดูว่า

**หากวิทนี ยูสตัน** รู้จักการเจริญสติ

แทนที่จะหันหน้าเข้าหายาเสพติด

เธอกลับหันหน้าเข้าหาธรรม

โลกนี้ก็จะยังคงมีเสียงเพลงของเธอ

ซบกล่อมไปอีกนาน



ว.วชิรเมธี

# อริยสัจ TODAY

พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร ทำไมจึงสำคัญนัก

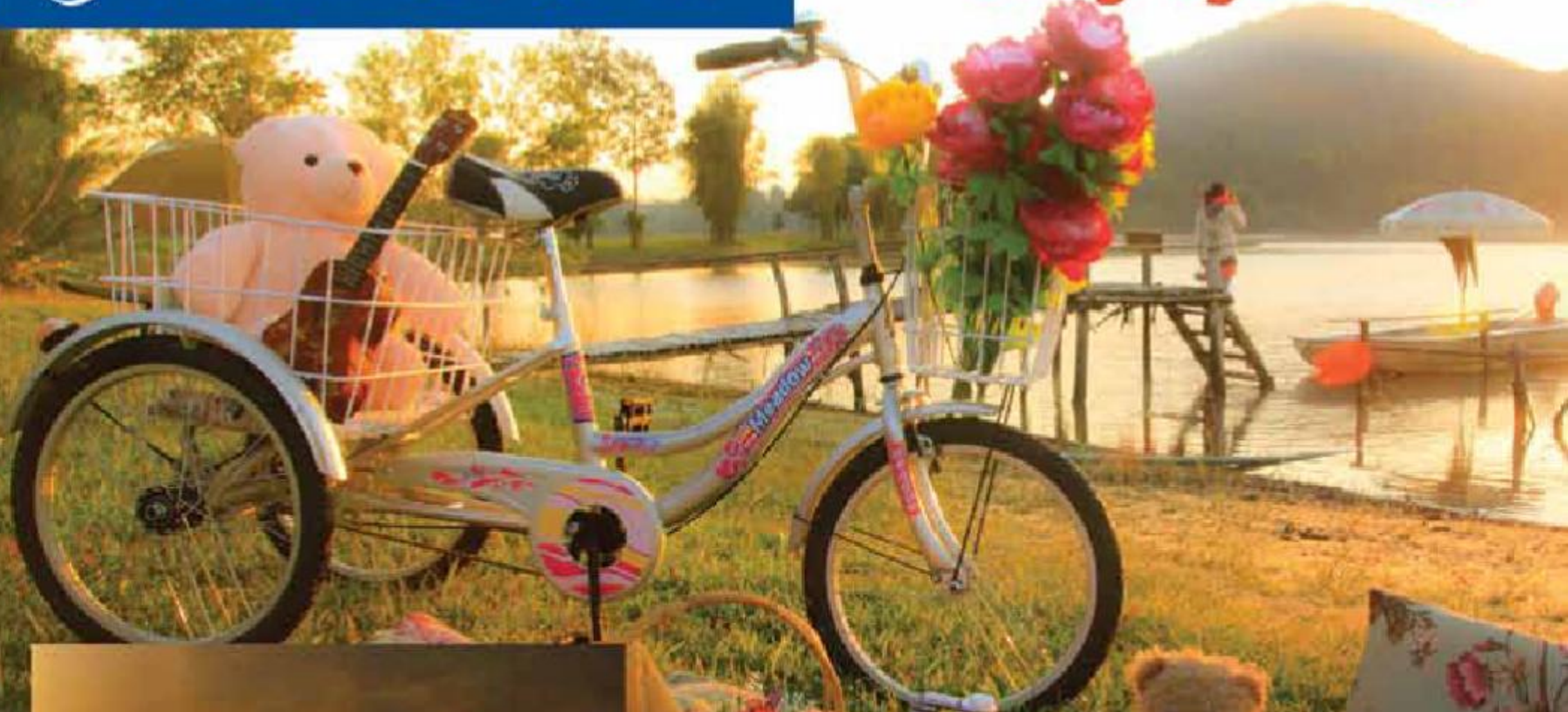


จักรยาน เมโดว์

 **Meadow®**

จักรยานสามล้อรุ่น

**City lynx 20"**



### จักรยาน 3 ล้อ

● ปรอบซ์  
● แดง  
● ฟ้า  
● ชมพู

- พร้อมตะกร้าหน้าและตะกร้าหลังแบบใหญ่
- แฮนด์และคอแฮนด์ชุบสี
- กระดิ่งมือแบบอัลลอย
- ระบบเบรคหน้าก้ามปู
- ระบบเบรคหลังแบบดรัม
- วล้ออัลลอยไม่เป็นสนิม

จักรยาน 3 ล้อ ไฟฟ้า  
i Lynx 20"



 **Meadow®**

เมโดว์มีวางจำหน่ายที่ร้านค้าจักรยานทั่วไป



บริษัท ราชาไรค์เคส จำกัด  
417 หมู่ 2 ต.บางพลีใหญ่ อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ 10280  
โทร : 02-703-6823 Email : info@meadowbike.com



**02 703 6824**

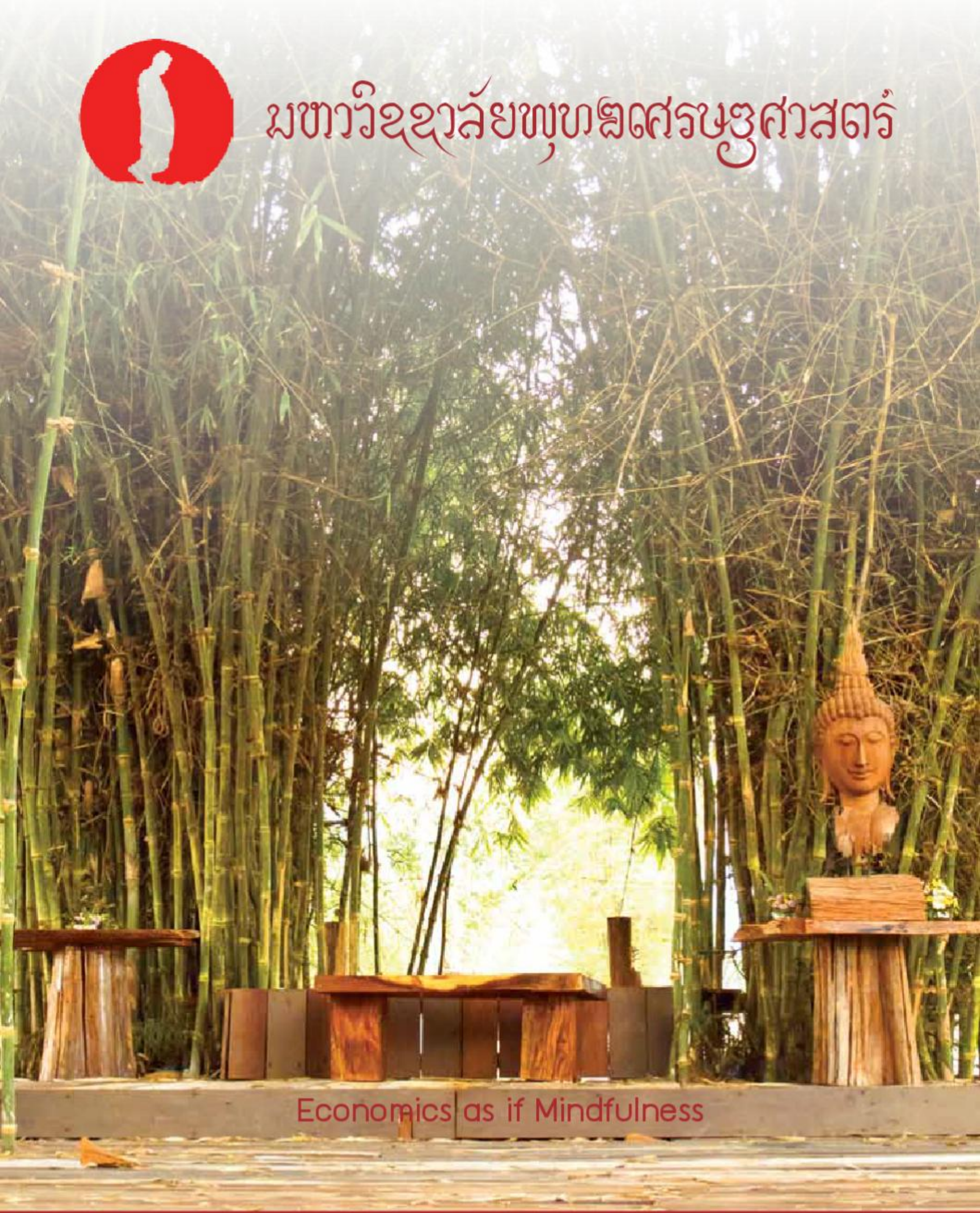


[www.meadowbike.com](http://www.meadowbike.com)





# มหาวิทยาลัยพุทธนครราชสีมา



Economics as if Mindfulness

มหาวิทยาลัยพุทธนครราชสีมา

๒๑๗ หมู่ที่ ๒๕ บ้านใหม่สันป่าเหียง ตำบลห้วยสัก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย ๕๗๐๐๐

โทร. ๐๘๑ ๙๑๙ ๕๖๕๐, ๐๘๔ ๗๕๔ ๙๘๙๘

e-mail : dhamma.univ@gmail.com

[www.mahavijjalaya.com](http://www.mahavijjalaya.com)

[www.มหาวิทยาลัยพุทธนครราชสีมา.com](http://www.มหาวิทยาลัยพุทธนครราชสีมา.com)